

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
17	сосиски (отварные)	50	5	10		113					13	70	8	1
75,05	Макаронные изделия отварные	130	13	9	81	458			44		39	6	19	2
13,04	сыр (порциями)	10	2	3		36			26		88	50	4	
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			27	35	102	839		17	218		219	242	43	4
Завтрак 2														
87,01	фрукты свежие	180/10	2	1	18	128		137			78	17	30	1
Итого за Завтрак 2			2	1	18	128		137			78	17	30	1
Обед														
1,45	суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	6	6	19	155		18	12		28	92	27	1
9,03	жаркое по-домашнему	80	11	11	9	180		12	12		17	137	26	2
64,02	огурцы соленые	60												
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			17	17	63	477		35	24		65	240	59	4
Полдник														
23,1	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
54,01	шницель рыбный натуральный (Треска)	80	28	28	9	397		11	336		117	257	47	4
73,12	каша рассыпчатая пшеничная	130	6	4	33	188			16		32	131	31	2
71,01	пирожки печеные из дрожжевого теста	60	4	3	23	135			23		10	37	6	1
35,07	салат из свеклы с сыром	60	3	4	4	69		5	35		112	74	14	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			41	39	84	849		16	410		282	501	101	8
Ужин 2														
25,02	молоко кипяченое	200	6	5	10	108		3	40		240	180	28	
82,29	печенье	50	3	8	34	226					12			
Итого за Ужин 2			9	13	44	334		3	40		252	180	28	
Итого за день			97	105	331	2719		212	692		910	1194	269	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 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 1														
45,03	каша манная	200	8	9	36	259		2	59		219	186	30	1
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
25	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			18	28	62	574		3	242		395	371	52	2
Завтрак 2														
83,02	фрукты свежие	260			4	20					18	9	6	
Итого за Завтрак 2					4	20					18	9	6	
Обед														
3,01	борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/10	157	174	1510	8242		21			45	74	27	1
4,14	поджарка.	80/15	22	29	4	362		6			29	240	33	4
73,14	Каша рассыпчатая (перловая).	130	4	5	30	176					25	131	18	1
89,03	Винегрет овощной	60	1	6	5	77		6			13	27	11	
22,07	компот из смеси сухофруктов	200	1		27	113		1			30	18	13	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			185	214	1576	8970		34			142	490	102	7
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
49,02	плов из птицы .	100	10	12	18	220		2	21		13	44	24	1
68,01	икра кабачковая консервированная .	60												
28,02	вареники ленивые со сметаной.	100/13	24	13	24	317		1	83		214	288	31	1
24,04	чай с лимоном	200/10/5			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			34	25	58	604		6	104		241	335	59	2
Ужин 2														
25,18	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			244	272	1728	10366		48	386		1050	1219	255	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
26,08	суп молочный с крупой (ячневой).	250	6	5	22	155		2	33		178	183	29	1
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			13	18	43	387		19	181		257	299	41	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														
1,32	суп картофельный с крупой (рисовой)	200	2	3	20	117		16			27	53	23	1
53,02	рыба минтай, тушеная в томате с овощами.	110	13	7	9	149		5			43	25	54	1
76,01	картофель отварной .	130	3	4	21	129		26	17		14	77	30	1
67,01	горошек зеленый консервированный.	60	1860	120	3900	24000	66	6000			12000	37200	12600	420
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			1878	134	3985	24537	66	6052	17		12104	37366	12713	424
Полдник														
71,03	сдобные булочные изделия	50	8	12	62	385			65		21	72	12	1
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
Итого за Полдник			9	12	77	454		3	65		32	83	18	3
Ужин														
18,02	Печень по-строгановски	75/50	20	15	9	255		37	9033		24	357	23	8
74,05	каша гречневая рассыпчатая	130	8	5	34	211			16		21	181	121	4
41,05	капуста квашеная (порционная)	60	1		2	14		18			29	19	10	
33,02	сырники из творога со сметаной .	75/5	15	9	9	177			52		126	178	19	
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			44	29	69	717		55	9101		211	737	176	12
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			1951	201	4190	26276	66	6310	9424		12892	38519	13001	442

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
46,03	каша боярская (из пшена с изюмом)	200	9	25	42	432		2	152		173	225	51	1
69,03	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		113	132	10	1
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			20	46	68	776		3	356		419	450	76	2
Завтрак 2														
44,09	сдобные булочные изделия	260	1	1	25	122		26			42	29	23	6
86,01	мармелад	50			40	161					2	1	1	
Итого за Завтрак 2			1	1	65	283		26			44	30	24	6
Обед														
2,03	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	5	23	162		12			38	71	31	2
50,01	птица тушеная в соусе.	75/75	18	21	5	176						11	27	1
47,06	рис отварной.	130	3	5	35	196			24		9	73	24	1
35,07	салат из свеклы с сыром	60	3	4	4	69		5	35		112	74	14	1
22,01	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			31	35	99	734		18	59		194	250	111	6
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
77,06	картофельное пюре	130	3	4	19	123		22	20		40	84	29	1
51,01	сельдь с луком.	75/10	13	6	1	113		1	15		63	208	31	1
64,02	огурцы соленые .	60												
31,01	запеканка из творога со сметаной	75/5	14	10	13	201			60		126	168	19	1
24,04	чай с лимоном	200/10/5			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			30	20	49	504		26	95		243	463	83	3
Ужин 2														
25,03	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			89	107	309	2495		78	550		1154	1207	330	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
26,11	суп молочный с крупой (гречневой).	250	6	5	20	152		2	33		166	174	59	2
69,04	омлет с колбасой .	70	8	16	1	184			113		47	92	7	1
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25,16	кофейный напиток на молоке2021	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			16	29	42	505		19	194		270	305	73	3
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														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	17	102		16			27	47	23	1
9,03	жаркое по-домашнему	80	11	11	9	180		12	12		17	137	26	2
65,05	помидор соленый	60	1		2	12		9			6	21	9	
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			14	14	63	436		42	12		70	216	64	4
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
17,01	сосиски (отварные)	50	5	10		113					13	70	8	1
75,05	Макаронные изделия отварные	130	13	9	81	458			44		39	6	19	2
68	икра кабачковая консервированная	60	1	5	5	71		4			25	22	9	
70,02	оладьи с повидлом.	85	6	6	33	207		1	13		64	94	25	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			25	30	134	909		5	57		152	194	64	4
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			65	82	286	2221		250	323		853	749	275	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45,03	каша манная	200	8	9	36	259		2	59		219	186	30	1
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13,03	колбаса полукопченая (порциями)	10	2	4		42		7			2			
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			21	41	91	821		10	219		390	404	100	4
Завтрак 2														
88	сдобные булочные изделия	260												
82	конфеты шоколадные	50	2	13	30	246					14	48	50	2
Итого за Завтрак 2			2	13	30	246					14	48	50	2
Обед														
3,01	борщ с капустой и картофелем, с мясом.	200/10	157	174	1510	8242		21			45	74	27	1
49,01	плов из птицы .	150	16	17	28	329		3	32		19	65	36	1
60,04	салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	37		3			14	17	8	
22,01	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			175	194	1572	8739		28	32		113	177	86	3
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	слойка с повидлом	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
73,08	Каша рассыпчатая (перловая)	130	4	3	28	159			16		21	137	18	1
65	помидор соленый	60	1		2	12		9			6	21	9	
30,01	ватрушка с творогом	100/10	7	4	8	96			22		52	77	8	
24,04	чай с лимоном	200/10/5			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			12	7	54	334		12	38		93	238	39	1
Ужин 2														
4,03	поджарка.	80/15	25	27	2	348		3			24	260	33	4
Итого за Ужин 2			25	27	2	348		3			24	260	33	4
Ужин 2														
25,03	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			240	274	1747	10440		58	329		874	1093	294	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 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	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	200	5	4	17	123		1	26		127	90	17	
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
13	сыр (порциями)	10	2	3		36			26		88	50	3	
25,05	кофейный напиток на молоке	200	2	1	27	131		22	10		68	45	9	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			15	24	45	460		23	225		328	280	36	1
Завтрак 2														
83	фрукты свежие	260	2	1	20	99					91	44	29	
Итого за Завтрак 2			2	1	20	99					91	44	29	
Обед														
2,04	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6	6	30	203		12			51	113	33	2
4,05	котлета из говядины.	80	14	14	13	234			4		71	148	26	2
73,02	каша рассыпчатая пшеничная	130	6	5	33	199					29	129	31	2
89,01	Винегрет овощной	60	1	6	5	77		6			13	27	11	
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			27	31	116	855		23	4		184	428	107	7
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
76,05	картофель отварной	130	3	3	21	127		26	16		14	77	30	1
52	рыба треска, тушеная в томате с овощами	80	9	5	4	98		4			23	18	26	1
59,01	капуста тушеная	60	2	2	6	49		32	10		39	27	13	1
71,01	пирожки печеные из дрожжевого теста.	75/5	5	4	30	180			31		13	50	8	1
48,01	чай с сахаром .	200/10			15	59					10	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			19	14	76	513		62	57		99	174	80	4
Ужин 2														
25,11	ряженка .	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
82,01	печенье	50	3	8	34	226					12	33	5	
Итого за Ужин 2			9	16	42	360		1	60		260	33	33	
Итого за день			73	86	319	2379		113	346		976	973	293	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
26,04	суп молочный с крупой (рисовой)	200	4	4	16	113		1	26		131	109	21	
69,03	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		113	132	10	1
14,01	масло сливочное (порциями) .	10		7		66			40		2	3		
25	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			15	25	42	457		2	230		377	334	46	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	260												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,49	суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	7	6	20	163		18	12		29	97	29	1
18,01	печень по-строгановски.	75/50	23	16	9	276		41	10124		24	398	25	9
65,04	помидор соленый	60	1		2	12		9			6	21	9	
80,03	картофель тушеный	130	3	8	21	168		26	40		24	89	35	1
22,01	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			35	30	84	750		95	10176		118	626	113	12
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
74,05	каша гречневая рассыпчатая	130	8	5	34	211			16		21	181	121	4
64,02	огурцы соленые	60												
31,06	запеканка из творога со сметаной	80	14	10	13	201			60		126	168	19	1
24,04	чай с лимоном	200/10/5			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
50,01	птица тушеная в соусе	75/75	18	21	5	176						11	27	1
Итого за Ужин			40	36	68	655		3	76		161	363	171	6
Ужин 2														
25,04	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			97	99	222	2088		105	10542		918	1337	366	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
17	сосиски (отварные)	50	5	10		113					13	70	8	1
75,05	Макаронные изделия отварные	130	13	9	81	458			44		39	6	19	2
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			25	32	102	803		17	192		131	192	39	4
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	260	1	1	25	122		26			42	29	23	6
Итого за Завтрак 2			1	1	25	122		26			42	29	23	6
Обед														
1,29	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3	23	131		16			28	47	23	1
8,05	гуляш	80	12	12	2	169		2	13		16	128	17	2
36,09	каша ячневая рассыпчатая	130	4	3	28	158			16		46	147	22	1
41	капуста квашеная (порционная)	60	1		2	14		18			29	19	10	
22,03	компот из плодов сушеных (курага)	200	1		30	126		1			42	29	23	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			21	18	85	598		37	29		161	370	95	5
Полдник														
23,1	сок фруктовый т/л	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
51	сельдь с луком	75/10	13	6	1	112		1	15		63	206	31	1
77,01	картофельное пюре.	130	3	4	19	125		22	21		39	84	28	1
70,02	оладьи с повидлом.	85	6	6	33	207		1	13		64	94	25	1
35,07	салат из свеклы с сыром	60	3	4	4	69		5	35		112	74	14	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			25	20	72	573		29	84		289	460	101	4
Ужин 2														
25,03	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			79	76	312	2294		114	345		877	1065	294	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
45,03	каша манная	200	8	9	36	259		2	59		219	186	30	1
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
13,06	колбаса полукопченая (порциями)	10	2	4		42		7			2			
25	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
14,01	масло сливочное (порциями) .	10		7		66			40		2	3		
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			20	32	62	616		10	242		397	371	52	2
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	260	3	1	25	175		187			106	24	42	1
86	мармелад	50			40	161					2	1	1	
Итого за Завтрак 2			3	1	65	336		187			108	25	43	1
Обед														
3,01	борщ с капустой и картофелем, с мясом.	200/10	157	174	1510	8242		21			45	74	27	1
4,01	котлета из говядины	80	14	15	13	243			4		37	142	24	2
73,03	каша рассыпчатая пшеничная	130	6	5	33	199					29	129	31	2
5	помидоры свежие (порционные) .	60	1		2	14		15			8	16	12	1
23,09	кисель из яблок	200			27	111		3			15	9	4	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			178	194	1585	8809		39	4		134	370	98	7
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
4,03	поджарка.	80/15	25	27	2	348		3			24	260	33	4
73,06	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3	2	19	105			10		14	90	12	1
89,01	Винегрет овощной	60	1	6	5	77		6			13	27	11	
33,02	сырники из творога со сметаной	75/5	15	9	9	177			52		126	178	19	
24,04	чай с лимоном	200/10/5			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			44	44	51	774		12	62		191	558	79	5
Ужин 2														
25,21	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			252	279	1791	10761		253	368		1092	1338	308	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
46,03	каша боярская (из пшена с изюмом)	200	9	25	42	432		2	152		173	225	51	1
69,03	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		113	132	10	1
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25,05	кофейный напиток на молоке	200	2	1	27	131		22	10		68	45	9	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			18	44	70	762		24	346		356	405	70	2
Завтрак 2														
11	фрукты свежие	260	1		8	49		187			42	35	26	1
Итого за Завтрак 2			1		8	49		187			42	35	26	1
Обед														
2,03	суп картофельный с бобовыми (горох).	200	6	5	23	162		12			38	71	31	2
12,01	оладьи из печени.	80	8	7	5	118		13	3254		11	132	10	3
36,02	каша гречневая рассыпчатая .	130	8	6	34	216			20		22	180	120	4
16,04	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой.	80	1	4	3	54		11			13	21	11	
22,01	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			24	22	97	681		37	3274		119	425	187	10
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
9,01	жаркое по-домашнему	80	10	10	7	156		9	8		13	122	21	2
41,02	капуста квашеная (порционная) .	60	1		2	14		18			29	19	10	
71	пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3	3	20	117			19		9	33	5	
48	чай с сахаром	200/10			15	59					10	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			14	13	44	346		27	27		61	176	39	2
Ужин 2														
25,1	молоко кипяченое	200	6	5	10	108		3	40		240	180	28	
82,3	печенье	25	2	4	17	113					6			
Итого за Ужин 2			8	9	27	221		3	40		246	180	28	
Итого за день			66	88	266	2151		282	3687		838	1235	358	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
26,08	суп молочный с крупой (ячневой).	250	6	5	22	155		2	33		178	183	29	1
69,04	омлет с колбасой	40	4	9	1	105			65		27	52	4	1
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			13	24	45	453		3	155		319	315	46	2
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	70												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,32	суп картофельный с крупой (рисовой)	200	2	3	20	117		16			27	53	23	1
53,02	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	110	13	7	9	149		5			43	25	54	1
76,01	картофель отварной	130	3	4	21	129		26	17		14	77	30	1
5	капуста тушеная	60	2	2	6	49		32	10		39	27	13	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			20	16	91	586		84	27		143	193	126	5
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
49	плов из птицы	80	8	9	15	176		2	17		10	35	19	1
65,05	помидор соленый	60	1		2	12		9			6	21	9	
28,01	вареники ленивые со сметаной	100/13	16	9	17	217			57		146	197	22	1
24,03	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			25	18	50	472		14	74		176	256	54	2
Ужин 2														
25,19	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			65	63	209	1686		105	296		889	775	260	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 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	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	200	5	4	17	123		1	26		127	90	17	
81	яйцо вареное	55	7	6		86			138		30	106	7	1
14,01	масло сливочное	10		7		66			40		2	3		
13	сыр (порциями)	10	2	3		36			26		88	50	3	
25,05	кофейный напиток на молоке	200	2	1	27	131		22	10		68	45	9	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			16	21	44	442		23	240		315	294	36	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	260												
82,07	шоколад	25	1	7	15	123					7	24	25	1
Итого за Завтрак 2			1	7	15	123					7	24	25	1
Обед														
2,04	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6	6	30	203		12			51	113	33	2
8	гуляш	80	10	10	3	148		2	13		15	107	15	2
37,01	каша ячневая рассыпчатая	130	4	4	27	163			20		44	145	22	1
64,05	огурцы соленые	60			1	8		3			14	14	8	
22,03	компот из плодов сушеных (курага)	200	1		30	126		1			42	29	23	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			21	20	91	648		18	33		166	408	101	6
Полдник														
23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
77,05	картофельное пюре	130	3	4	19	125		22	21		39	84	28	1
67	горошек зеленый консервированный	60	1860	120	3900	24000	66	6000			12000	37200	12600	420
31,01	запеканка из творога со сметаной	75/5	14	10	13	201			60		126	168	19	1
48,01	чай с сахаром	200/10			15	59					10	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
17,07	колбаса отварная (порциями)	60	8	13	1	154					17			1
Итого за Ужин			1877	134	3947	24385	66	6022	81		12175	37454	12650	422
Ужин 2														
25,11	ряженка .	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			1930	203	4126	25978	66	6068	414		12942	38194	12848	434

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 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														
26,11	суп молочный с крупой (гречневой).	200	5	4	16	122		1	26		133	139	47	1
69,03	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		113	132	10	1
13,03	колбаса полукопченая (порциями)	10	2	4		42		7			2			
14,01	масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2	3		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Завтрак 1			17	29	39	490		9	227		362	351	70	2
Завтрак 2														
88,01	фрукты свежие	250												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	17	102		16			27	47	23	1
50	птица тушеная в соусе	75/75	27	28	3	372		4			24	7	30	2
75,02	Макаронные изделия отварные.	130	7	6	47	267			26		24	4	11	1
64,05	огурцы соленые	60			1	8		3			14	14	8	
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	20												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			36	37	103	891		28	26		109	83	78	5
Полдник														

78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
12	Оладьи из печени	80	15	15	10	239		26	6573		23	266	19	6
80,02	картофель тушеный	130	3	8	21	170		26	42		24	89	35	1
68	икра кабачковая консервированная	60	1	5	5	71		4			25	22	9	
30,01	ватрушка с творогом	100/10	7	4	8	96			22		52	77	8	
24,01	чай с лимоном	200			15	63		3			13	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	25												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Ужин			26	32	59	639		59	6637		137	457	75	7
Ужин 2														
25,19	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			86	103	224	2195		100	6930		859	902	257	16

Итого за период	5334	2038	16060	104049	132	14096	34632		37124	89800	29408	1081
Среднее значение за период	381	145,6	1147,1	7432,1	9,4	1006,9	2473,7		2651,7	6414,3	2100,6	77,2

Составил

Бухгалтер 2 категории _____

И.А.Васильева

Утвердил

Директор _____

Е.А.Шатохина.

М.П.