

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: понедельник

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

№ 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															
413-Л	17,05	сосиски (отварные)	50	5,2	10,05	0,4	112,85	0,02				12,5	69,5	7,5	0,9
516-Л	75,05	Макаронные изделия отварные	130	12,63	9,46	80,51	457,7	0,19		44		39,02	6,3	19,12	1,96
табл.25-М	13,07	сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,82		0,07	26		88	50	3,5	0,1
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				30,45	36,14	120,98	931,05	0,54	22,06	220		240,55	272,35	55,54	4,84
Завтрак 2															
	88	Бананы	250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
Итого за Завтрак 2				3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
Обед															
137-Л	1,23	суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	3,49	3,35	12,52	94,19	0,1	17,56	11,75		27,56	92,33	27,46	1,39
436-Л	9,03	жаркое по-домашнему	80	11,09	10,88	9,44	180,04	0,1	11,75	12		16,84	136,77	25,55	2,02
табл.24-М	64,06	огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				18	14,59	61,39	448,94	0,28	33,04	23,75		99,7	284,94	90,62	5
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
330-М	54,04	шницель рыбный натуральный (Треска)	80	12,13	12,38	7,79	191,1	0,03	3,88	29,2		37,72	22,62	28,12	0,86
297-Л	73,12	каша рассыпчатая пшеничная	130	5,42	3,49	33,62	187,55	0,15		16		32,02	130,59	30,75	2,22
687-М	71,06	пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,39	2,2	37,77	184,44	0,05		17		7,52	29,87	4,66	0,41
50-Л	35,07	салат из свеклы с сыром	60	3,2	4,34	4,11	68,3	0,02	4,51	35		112,2	74,41	13,99	0,73
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				26,63	22,7	115	770,84	0,31	8,39	97,2		207,2	279,24	91,42	5,02
Ужин 2															
644-М	25,22	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	82,29	печенье	50	3,2	8,4	34,25	225,4	0,05		30		11,5	32,5	5	0,4
Итого за Ужин 2				9	13,4	43,85	332	0,13	2,6	70		251,5	212,5	33	0,6
Итого за день				92,83	92,98	441,72	2975,68	1,44	95,09	419,95		848,95	1177,03	389,58	20,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: вторник

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
табл.4-М	45,03	каша манная	200	8,24	9,05	35,69	257,17	0,11	2,29	59,2		218,82	185,7	30,04	0,51
340-Л	69,02	омлет натуральный	55	5,56	8,6	1,07	103,92	0,03	0,2	123		43,04	92,18	7,01	1,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				19,81	29,67	78,93	662,07	0,24	3,79	242,2		403,22	392,63	64,05	2,48
Завтрак 2															
	83,01	мандарины	250	2	0,5	18,75	87,5	0,15	95			87,5	42,5	27,5	0,25
	82,12	конфеты шоколадные	25	1,65	1,8	20,45	104,6					4,5	10,25	6,75	0,5
Итого за Завтрак 2				3,65	2,3	39,2	192,1	0,15	95			92	52,75	34,25	0,75
Обед															
110-М	3,03	борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/10	4,57	6,73	10,77	121,93	0,06	20,58			45,27	74,49	26,87	1,38
376-М	4,12	поджарка	80/15	22,15	28,63	3,6	360,65	0,09	5,76			29,99	240,01	33,16	3,56
255-М	73,08	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3,94	3,36	28,15	158,6	0,05		16		21,47	136,86	17,81	0,76
71-Л	89,03	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	4,61	76,78	0,03	5,75			12,31	25,93	11,03	0,45
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				34	45,09	88,41	895,5	0,29	32,87	16		145,63	512,54	112,18	7,47
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
492-Л	49,05	плов из птицы	80	9,52	11,76	16,55	210,12	0,06	2,06	20,02		12	39,33	21,77	0,88
табл.24-М	68,01	икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
355-Л	28,05	вареники ленивые со сметаной	100/13	16,23	9,56	16,56	217,2	0,08	0,65	82,5		213,89	287,97	31,47	0,84
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				29,45	26,96	70,68	643,53	0,21	9,94	102,63		273,21	374,68	78,18	3,16
Ужин 2															
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день				97,71	113,92	333,22	2750	1,05	147	409,83		1184,06	1570,6	330,66	17,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: среда

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ 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															
162-М	26,3	суп молочный с крупой (ячневой)	200	4,49	4,13	17,24	124,09	0,08	1,29	27,8		140,73	145,33	23,17	0,43
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				14,79	17,81	57,31	448,77	0,41	23,28	177,8		241,76	291,88	48,59	2,31
Завтрак 2															
	11	киви	250	2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
Итого за Завтрак 2				2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
Обед															
136-М	1,12	суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,77	2,31	14,1	84,27	0,08	15,7			26,81	52,66	23,27	0,77
309-М	53,05	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	80	8,27	4,47	3,42	86,99	0,02	3,1			28,06	16,17	35,7	0,65
518-М	76,05	картофель отварной	130	2,63	3,42	21,24	126,26	0,16	26	16		13,96	76,6	29,9	1,18
табл.24-М	67,01	горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	6			12	37,2	12,6	0,42
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				16,77	10,7	78,14	476,01	0,39	54,1	16		102,63	208,28	116,12	4,45
Полдник															
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
387-М	18,04	Печень по-строгановски	75/50	21,34	15,4	10,1	264,36	0,35	37,34	3930		22,5	179,25	12,75	7,76
255-М	74,05	каша гречневая рассыпчатая	130	7,59	4,88	34,31	211,52	0,26		16		20,69	180,75	121,12	4,06
табл.24-М	41,05	капуста квашеная (порционная)	60	1,08	0,06	1,8	12,06	0,01	18			28,8	18,6	9,6	0,36
358-М	33,11	сырники из творога со сметаной	75/5	15,03	9,36	9,46	182,2	0,05	0,4	56,5		131	181,86	19,59	0,49
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				47,53	29,99	87,38	809,59	0,73	55,74	4002,5		220,73	582,21	176,96	13,47
Ужин 2															
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день				91,89	69,4	299,48	2190,77	1,7	587,72	4245,3		943,12	1409,37	446,17	25,83

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: четверг

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

№ 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															
304-Л	46,03	каша боярская (из пшена с изюмом)	200	9,01	25,35	41,79	431,35	0,22	1,63	151,6		172,83	224,52	51	1,47
342-Л	69,03	омлет с сыром	60	7,41	10,96	1,07	132,56	0,04	0,25	143,8		113,44	132,18	9,81	1,12
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				22,43	48,33	85,03	864,89	0,36	3,18	355,4		427,63	471,45	87,81	3,52
Завтрак 2															
	44	яблоки	250	1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	86,01	мармелад	50	0,05		39,7	159					2	0,05	1	0,2
Итого за Завтрак 2				1,05	1	64,2	270	0,08	25			42	27,55	23,5	5,7
Обед															
138-М	2,03	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,77	4,44	15,58	121,36	0,2	11,7			38,28	71,26	30,65	1,67
444-М	50,01	птица тушеная в соусе	75/75	19,97	24,06	5	316,42	0,02					10,5	26,5	1
511-Л	47,06	рис отварной	130	8,1	12,02	84,56	478,82	0,01		58,93		20,3	176,25	57,07	1,2
50-Л	35,07	салат из свеклы с сыром	60	3,2	4,34	4,11	68,3	0,02	4,51	35		112,2	74,41	13,99	0,73
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				38,52	45,13	150,53	1162,44	0,31	16,99	93,93		207,37	367,67	151,52	5,92
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
472-М	77,06	картофельное пюре	130	2,83	3,84	19,11	122,32	0,14	22,46	20		39,74	84,33	28,55	1,06
табл.25-М	51,04	сельдь с луком	75/10	12,89	6,4	0,82	112,44	0,02	1	15		63,1	208,3	31,4	0,91
табл.24-М	64,06	огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
366-Л	31,08	запеканка из творога со сметаной	75/5	13,94	10	12,99	197,72	0,05	0,38	60		125,74	167,87	19,37	0,52
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				32,7	20,6	66,89	583,83	0,28	29,87	95,11		265,1	500,08	103,66	3,87
Ужин 2															
	12	йогурт питьевой 3,2%	200	10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
Итого за Ужин 2				10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
Итого за день				109,7	126,36	431,65	3303,36	1,17	80,24	553,48		1210,1	1606,75	408,49	22,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: пятница

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1															
162-М	26,22	суп молочный с крупой (гречневой)	200	4,93	4,48	15,96	123,88	0,11	1,3	28		132,37	139,03	47,32	1,21
286-М	69	омлет с колбасой	70	7,65	16,44	1,28	183,68	0,03	0,2	113		47,23	91,55	7,01	1,32
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				17,8	30	57,03	569,4	0,44	23,49	191		258,63	300,33	74,95	3,41
Завтрак 2															
	87	апельсины	250	2,25	0,5	20,25	94,5	0,1	150			85	57,5	32,5	0,75
Итого за Завтрак 2				2,25	0,5	20,25	94,5	0,1	150			85	57,5	32,5	0,75
Обед															
108-Т	1,53	суп картофельный с клецками	180/47	4,97	3,69	17,2	121,89	0,08	8,14	16,92		24,92	50,09	16,47	0,74
436-Л	9,03	жаркое по-домашнему	80	11,09	10,88	9,44	180,04	0,1	11,75	12		16,84	136,77	25,55	2,02
табл.24-М	65,05	помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,12	9			6	21	9	0,48
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				19,66	14,93	67,15	481,68	0,37	29,62	28,92		89,26	249,3	80,23	4,47
Полдник															
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
413-Л	17,05	сосиски (отварные)	50	5,2	10,05	0,4	112,85	0,02				12,5	69,5	7,5	0,9
516-Л	75,05	Макаронные изделия отварные	130	12,63	9,46	80,51	457,7	0,19		44		39,02	6,3	19,12	1,96
табл.24-М	68,01	икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
733-Л	70,09	оладьи с повидлом	85	6,04	5,82	37,93	228,26	0,11	0,55	13,4		63,6	91,49	15,36	0,83
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				27,5	30,96	155,17	1009,66	0,39	4,75	57,4		157,46	211,24	64,88	4,91
Ужин 2															
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день				78,01	86,29	356	2513,64	1,42	212,46	326,32		868,35	1060,37	294,56	17,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: суббота

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
табл.4-М	45,03	каша манная	200	8,24	9,05	35,69	257,17	0,11	2,29	59,2		218,82	185,7	30,04	0,51
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
99-Л	13,06	колбаса полукопченая (порциями)	10	1,73	3,9	0,03	42,14	0,03				2,6	20,2	2,5	0,22
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				21,06	29,57	78,17	663,13	0,27	3,59	219,2		384,78	397,45	64,34	2,66
Завтрак 2															
	88	Бананы	250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
	82,12	конфеты шоколадные	25	1,65	1,8	20,45	104,6					4,5	10,25	6,75	0,5
Итого за Завтрак 2				5,4	3,05	72,95	340,85	0,1	25			24,5	80,25	111,75	2
Обед															
110-М	3,03	борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/10	4,57	6,73	10,77	121,93	0,06	20,58			45,27	74,49	26,87	1,38
492-Л	49,05	плов из птицы	80	9,52	11,76	16,55	210,12	0,06	2,06	20,02		12	39,33	21,77	0,88
17-Л	60,04	салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,57	35,9	0,01	3,35			14,06	17,04	8,12	0,37
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				17,09	21,82	70,17	545,49	0,19	26,77	20,02		107,92	166,11	80,07	3,95
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
255-М	73,08	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3,94	3,36	28,15	158,6	0,05		16		21,47	136,86	17,81	0,76
376-М	4,12	поджарка	80/15	22,15	28,63	3,6	360,65	0,09	5,76			29,99	240,01	33,16	3,56
табл.24-М	65,05	помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,12	9			6	21	9	0,48
695-М	30,04	ватрушка с творогом	80/5	59,48	30,22	40,67	672,58	0,17	1,58	192,32		517,68	722,95	75,82	1,89
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				88,79	62,57	107,47	1348,22	0,49	19,37	208,43		597,86	1146	151,73	7,71
Ужин 2															
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день				143,14	126,91	384,76	3254,49	1,21	80,13	496,65		1385,06	2027,81	449,89	19,92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: воскресенье

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
161-М	26,34	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,68	4,16	18,1	128,56	0,07	1,3	28		127,36	90,6	17,4	0,37
340-Л	69,02	омлет натуральный	55	5,56	8,6	1,07	103,92	0,03	0,2	123		43,04	92,18	7,01	1,04
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
табл.25-М	13,04	сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,83	0,01	0,07	26		88	50	3,5	0,1
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				17,78	24,79	58,96	530,15	0,41	23,56	227		337,43	302,53	48,53	2,39
Завтрак 2															
	83,01	мандарины	250	2	0,5	18,75	87,5	0,15	95			87,5	42,5	27,5	0,25
Итого за Завтрак 2				2	0,5	18,75	87,5	0,15	95			87,5	42,5	27,5	0,25
Обед															
138-М	2,11	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,45	4,51	15,4	119,99	0,14	11,7			50,98	112,5	33,23	1,52
416-М	4,09	котлета из говядины	80	13,49	14,14	13,2	234,02	0,08	0,25	3,8		70,61	147,78	26,22	2,45
297-Л	73,12	каша рассыпчатая пшеничная	130	5,42	3,49	33,62	187,55	0,15		16		32,02	130,59	30,75	2,22
71-Л	89,03	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	4,61	76,78	0,03	5,75			12,31	25,93	11,03	0,45
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				26,46	28,62	102,31	772,71	0,46	21	19,8		187,72	442,45	115,88	8,07
Полдник															
652-М	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
518-Л	76,05	картофель отварной	130	2,63	3,42	21,24	126,26	0,16	26	16		13,96	76,6	29,9	1,18
309-М	52,03	рыба треска, тушеная в томате с овощами	80	8,31	4,32	3,35	85,52	0,02	3,05			20,39	15,62	23,06	0,5
214-Л	59,05	капуста тушеная	60	1,63	1,54	7,11	48,82	0,03	33,25	8		36,74	28,41	14,52	0,57
687-М	71,06	пирожки печеные из дрожжевого теста	75/5	4,52	2,93	50,36	245,92	0,07		22,67		10,03	39,83	6,21	0,55
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				19,58	12,5	113,77	645,97	0,34	62,3	46,67		98,86	182,21	87,59	3,6
Ужин 2															
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	82,06	печенье	25	1,6	4,2	17,13	112,75	0,03				5,75	16,25	2,5	0,2
Итого за Ужин 2				7,4	9,2	25,53	214,55	0,07	0,6	40		253,75	200,25	30,5	0,4
Итого за день				78,22	80,51	367,32	2507,48	1,51	206,46	342,47		995,26	1227,94	324	18,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: понедельник

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
162-М	26,26	суп молочный с крупой (рисовой)	200	3,27	3,75	13,65	101,43	0,04	1,14	25,6		118,67	96,3	18,73	0,26
342-Л	69,03	омлет с сыром	60	7,41	10,96	1,07	132,56	0,04	0,25	143,8		113,44	132,18	9,81	1,12
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				16,69	26,73	56,89	534,97	0,18	2,69	229,4		373,47	343,23	55,54	2,31
Завтрак 2															
	88	Бананы	250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
Итого за Завтрак 2				3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
Обед															
137-Л	1,23	суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	3,49	3,35	12,52	94,19	0,1	17,56	11,75		27,56	92,33	27,46	1,39
387-М	18,04	Печень по-строгановски	75/50	21,34	15,4	10,1	264,36	0,35	37,34	3930		22,5	179,25	12,75	7,76
табл.24-М	65,05	помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,12	9			6	21	9	0,48
216-Л	80,03	картофель тушеный	130	2,91	7,75	21,41	167,15	0,16	26,3	40		24,12	88,75	34,91	1,35
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				30,88	26,83	87,41	714,82	0,79	90,98	3981,75		116,77	416,58	107,43	12,3
Полдник															
652-М	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
255-М	74,05	каша гречневая рассыпчатая	130	7,59	4,88	34,31	211,52	0,26		16		20,69	180,75	121,12	4,06
444-М	50,01	птица тушеная в соусе	75/75	19,97	24,06	5	316,42	0,02					10,5	26,5	1
табл.24-М	64,06	огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
366-Л	31,08	запеканка из творога со сметаной	80	13,94	10	12,99	197,72	0,05	0,38	60		125,74	167,87	19,37	0,52
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				44,54	39,3	86,27	877,01	0,4	6,41	76,11		182,95	398,7	191,33	6,96
Ужин 2															
	12	йогурт питьевой 3,2%	200	10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
Итого за Ужин 2				10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
Итого за день				110,86	105,41	348,07	2785,25	1,61	130,28	4296,3		961,19	1468,51	501,3	26,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: вторник

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
413-Л	17,05	сосиски (отварные)	50	5,2	10,05	0,4	112,85	0,02				12,5	69,5	7,5	0,9
516-Л	75,05	Макаронные изделия отварные	130	12,63	9,46	80,51	457,7	0,19		44		39,02	6,3	19,12	1,96
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				28,13	33,19	120,98	895,23	0,54	21,99	194		152,55	222,35	52,04	4,74
Завтрак 2															
44		яблоки	250	1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
Итого за Завтрак 2				1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
Обед															
136-М	1,25	суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,4	2,54	16,45	98,26	0,11	14,44			24,49	54,9	23,78	0,94
401-М	8,01	гуляш	80	12,21	12,3	2,66	170,18	0,09	3,74	12,2		14,04	128,14	16,82	2,13
255-М	36,09	каша ячневая рассыпчатая	130	4,23	3,45	27,52	157,78	0,11		16		46,47	146,76	22,45	0,82
табл.24-М	41,05	капуста квашеная (порционная)	60	1,08	0,06	1,8	12,06	0,01	18			28,8	18,6	9,6	0,36
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				22,86	18,65	86,84	606,45	0,39	36,91	28,2		155,3	389,84	101,86	5,48
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
табл.25-М	51,04	сельдь с луком	75/10	12,89	6,4	0,82	112,44	0,02	1	15		63,1	208,3	31,4	0,91
472-М	77,06	картофельное пюре	130	2,83	3,84	19,11	122,32	0,14	22,46	20		39,74	84,33	28,55	1,06
733-Л	70,09	оладьи с повидлом	85	6,04	5,82	37,93	228,26	0,11	0,55	13,4		63,6	91,49	15,36	0,83
50-Л	35,07	салат из свеклы с сыром	60	3,2	4,34	4,11	68,3	0,02	4,51	35		112,2	74,41	13,99	0,73
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				27,45	20,69	93,68	670,77	0,35	28,52	83,4		296,38	480,28	103,2	4,33
Ужин 2															
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день				90,24	83,43	382	2640,25	1,52	117,82	354,6		914,23	1357,97	321,6	23,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: среда

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
табл.4-М	45,03	каша манная	200	8,24	9,05	35,69	257,17	0,11	2,29	59,2		218,82	185,7	30,04	0,51
340-Л	69,02	омлет натуральный	55	5,56	8,6	1,07	103,92	0,03	0,2	123		43,04	92,18	7,01	1,04
99-Л	13,06	колбаса полукопченая (порциями)	10	1,73	3,9	0,03	42,14	0,03				2,6	20,2	2,5	0,22
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				21,54	33,57	78,96	704,21	0,27	3,79	242,2		405,82	412,83	66,55	2,7
Завтрак 2															
	87	апельсины	250	2,25	0,5	20,25	94,5	0,1	150			85	57,5	32,5	0,75
	86,05	мармелад	25	0,03		19,85	79,52					1	0,25	0,5	0,1
Итого за Завтрак 2				2,28	0,5	40,1	174,02	0,1	150			86	57,75	33	0,85
Обед															
110-М	3,03	борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/10	4,57	6,73	10,77	121,93	0,06	20,58			45,27	74,49	26,87	1,38
416-М	4,09	котлета из говядины	80	13,49	14,14	13,2	234,02	0,08	0,25	3,8		70,61	147,78	26,22	2,45
297-Л	73,12	каша рассыпчатая пшеничная	130	5,42	3,49	33,62	187,55	0,15		16		32,02	130,59	30,75	2,22
17-Л	60,04	салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,57	35,9	0,01	3,35			14,06	17,04	8,12	0,37
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				26,24	27,8	94,64	733,77	0,36	27,48	19,8		183,76	395,55	106,61	7,85
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
376-М	4,12	поджарка	80/15	22,15	28,63	3,6	360,65	0,09	5,76			29,99	240,01	33,16	3,56
255-М	73,08	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3,94	3,36	28,15	158,6	0,05		16		21,47	136,86	17,81	0,76
71-Л	89,03	Винегрет овощной	60	0,86	6,1	4,61	76,78	0,03	5,75			12,31	25,93	11,03	0,45
358-Л	33,11	сырники из творога со сметаной	75/5	15,03	9,36	9,46	182,2	0,05	0,4	56,5		131	181,86	19,59	0,49
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				44,54	47,75	78,77	923,04	0,28	14,94	72,61		217,49	609,84	97,53	6,28
Ужин 2															
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день				105,4	119,52	348,87	2893,44	1,13	200,81	383,61		1171,07	1717,97	345,69	21,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: четверг

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1															
304-Л	46,03	каша боярская (из пшена с изюмом)	200	9,01	25,35	41,79	431,35	0,22	1,63	151,6		172,83	224,52	51	1,47
342-Л	69,03	омлет с сыром	60	7,41	10,96	1,07	132,56	0,04	0,25	143,8		113,44	132,18	9,81	1,12
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				21,64	45,39	82,65	825,75	0,56	23,87	345,4		365,3	426,45	81,43	3,47
Завтрак 2															
	11	киви	250	2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
Итого за Завтрак 2				2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
Обед															
138-М	2,03	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,77	4,44	15,58	121,36	0,2	11,7			38,28	71,26	30,65	1,67
425-М	12,05	Оладьи из печени	80	15,33	15,23	10,68	241,11	0,26	26,4	6572		21,95	265,86	19,35	5,87
255-М	74,05	каша гречневая рассыпчатая	130	7,59	4,88	34,31	211,52	0,26		16		20,69	180,75	121,12	4,06
20-Л	16,15	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой	60	0,49	3,08	2,38	39,2	0,02	8,24			9,69	15,64	8,51	0,37
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				30,66	27,9	104,23	790,73	0,8	47,12	6588		127,2	568,76	202,94	13,29
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
436-Л	9,03	жаркое по-домашнему	80	11,09	10,88	9,44	180,04	0,1	11,75	12		16,84	136,77	25,55	2,02
табл.24-М	41,05	капуста квашеная (порционная)	60	1,08	0,06	1,8	12,06	0,01	18			28,8	18,6	9,6	0,36
687-М	71,06	пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,39	2,2	37,77	184,44	0,05		17		7,52	29,87	4,66	0,41
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				18,05	13,43	80,72	515,99	0,22	29,75	29		70,9	206,99	53,71	3,59
Ужин 2															
644-М	25,22	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	82,3	печенье	25	1,6	4,2	17,13	112,72	0,03		30		5,75	16,25	2,5	0,2
Итого за Ужин 2				7,4	9,2	26,73	219,32	0,11	2,6	70		245,75	196,25	30,5	0,4
Итого за день				84,75	101,82	362,58	2706,39	1,82	557,34	7041,4		939,15	1541,45	445,08	26,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: пятница

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
162-М	26,3	суп молочный с крупой (ячневой)	200	4,49	4,13	17,24	124,09	0,08	1,29	27,8		140,73	145,33	23,17	0,43
286-М	69	омлет с колбасой	40	4,37	9,39	0,73	104,96	0,02	0,11	64,57		26,99	52,31	4,01	0,75
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				14,87	25,54	60,14	530,03	0,2	2,7	152,37		309,08	312,39	54,18	2,11
Завтрак 2															
	44	яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	7			11,2	7,7	6,3	1,54
Итого за Завтрак 2				0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	7			11,2	7,7	6,3	1,54
Обед															
136-М	1,12	суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,77	2,31	14,1	84,27	0,08	15,7			26,81	52,66	23,27	0,77
309-М	53,05	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	80	8,27	4,47	3,42	86,99	0,02	3,1			28,06	16,17	35,7	0,65
518-Л	76,05	картофель отварной	130	2,63	3,42	21,24	126,26	0,16	26	16		13,96	76,6	29,9	1,18
214-Л	59,05	капуста тушенная	60	1,63	1,54	7,11	48,82	0,03	33,25	8		36,74	28,41	14,52	0,57
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				16,54	12,12	81,35	500,71	0,35	81,35	24		127,37	199,49	118,04	4,6
Полдник															
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3			10,5	10,5	6	2,1
Итого за Полдник				4,75	4,85	42,95	234,95	0,08	3	9		26,5	54,5	12	2,7
Ужин															
492-Л	49,05	плов из птицы	80	9,52	11,76	16,55	210,12	0,06	2,06	20,02		12	39,33	21,77	0,88
табл.24-М	65,05	помидор соленый	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,12	9			6	21	9	0,48
355-Л	28,05	вареники ленивые со сметаной	100/13	16,23	9,56	16,56	217,2	0,08	0,65	82,5		213,89	287,97	31,47	0,84
629-М	24,04	чай с лимоном	200/15	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				28,97	21,68	68,16	583,71	0,32	14,74	102,63		254,61	373,48	78,18	3,22
Ужин 2															
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за день				71,21	69,47	267,46	1980,68	1,05	110,19	328		968,76	1127,56	296,7	14,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: суббота

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ 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															
161-М	26,34	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,68	4,16	18,1	128,56	0,07	1,3	28		127,36	90,6	17,4	0,37
337-Л	81,01	яйцо вареное	55	6,99	6,33	0,39	86,41	0,04		137,5		30,25	105,6	6,6	1,38
96-Л	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
табл.25-М	13,04	сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,83	0,01	0,07	26		88	50	3,5	0,1
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				19,21	22,52	58,28	512,64	0,42	23,36	241,5		324,64	315,95	48,12	2,73
Завтрак 2															
	88	Бананы	250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
	82,17	шоколад	25	2,45	8,68	12,6	138,32	0,02		5		88	77,25	17	0,38
Итого за Завтрак 2				6,2	9,93	65,1	374,57	0,12	25	5		108	147,25	122	1,88
Обед															
110-М	3,03	борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/10	4,57	6,73	10,77	121,93	0,06	20,58			45,27	74,49	26,87	1,38
401-М	8,01	гуляш	80	12,21	12,3	2,66	170,18	0,09	3,74	12,2		14,04	128,14	16,82	2,13
255-М	36,09	каша ячневая рассыпчатая	130	4,23	3,45	27,52	157,78	0,11		16		46,47	146,76	22,45	0,82
табл.24-М	64,06	огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				24,43	22,84	80,38	624,6	0,34	28,05	28,2		161,08	405,23	103,75	5,92
Полдник															
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
472-М	77,06	картофельное пюре	130	2,83	3,84	19,11	122,32	0,14	22,46	20		39,74	84,33	28,55	1,06
табл.25-М	17,07	колбаса отварная (порциями)	60	7,68	13,32	0,9	154,2	0,13		6		17,4	106,8	13,2	1,02
табл.24-М	67,06	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07				12	37,2	12,6	0,42
366-Л	31,08	запеканка из творога со сметаной	75/5	13,94	10	12,99	197,72	0,05	0,38	60		125,74	167,87	19,37	0,52
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				28,8	27,57	68,61	637,81	0,45	22,84	86		212,62	417,95	87,62	3,82
Ужин 2															
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Ужин 2				5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за день				89,44	92,76	328,77	2508,02	1,45	103,85	409,7		1084,34	1528,38	403,49	17,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

День: воскресенье

Сезон: 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 3-7 лет Осень-Зима)

	№ реп.	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															
162-М	26,22	суп молочный с крупой (гречневой)	200	4,93	4,48	15,96	123,88	0,11	1,3	28		132,37	139,03	47,32	1,21
342-Л	69,03	омлет с сыром	60	7,41	10,96	1,07	132,56	0,04	0,25	143,8		113,44	132,18	9,81	1,12
99-Л	13,06	колбаса полукопченая (порциями)	10	1,73	3,9	0,03	42,14	0,03				2,6	20,2	2,5	0,22
96-М	14,05	масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40		2,4	3		0,02
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Завтрак 1				20,08	31,36	59,23	599,56	0,28	2,85	231,8		389,77	406,16	86,63	3,48
Завтрак 2															
	44	яблоки	250	1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
Итого за Завтрак 2				1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
Обед															
138-М	2,11	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,45	4,51	15,4	119,99	0,14	11,7			50,98	112,5	33,23	1,52
444-М	50,01	птица тушеная в соусе	75/75	19,97	24,06	5	316,42	0,02					10,5	26,5	1
516-Л	75,05	Макаронные изделия отварные	130	12,63	9,46	80,51	457,7	0,19		44		39,02	6,3	19,12	1,96
20-Л	16,15	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой	60	0,49	3,08	2,38	39,2	0,02	8,24			9,69	15,64	8,51	0,37
593-М	23	кисель из яблок	200	0,19	0,18	34,62	141,95	0,01	4,5			19,76	11,11	5,97	1,06
	42,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Обед				39,84	41,54	152,19	1143,14	0,43	24,44	44		126,59	173,45	103,58	6,56
Полдник															
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Полдник				5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
Ужин															
425-М	12,05	Оладьи из печени	80	15,33	15,23	10,68	241,11	0,26	26,4	6572		21,95	265,86	19,35	5,87
216-Л	80,03	картофель тушеный	130	2,91	7,75	21,41	167,15	0,16	26,3	40		24,12	88,75	34,91	1,35
табл.24-М	68,01	икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2			24,6	22,2	9	0,42
695-М	30,04	ватрушка с творогом	80/5	59,48	30,22	40,67	672,58	0,17	1,58	192,32		517,68	722,95	75,82	1,89
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,03	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,59	0,09	4,44	21	0,02				2,54		3,65	0,25
Итого за Ужин				81,42	58,84	110,33	1297,05	0,66	61,51	6804,43		611,07	1124,94	155,02	10,55
Ужин 2															
	12	йогурт питьевой 3,2%	200	10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
Итого за Ужин 2				10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
Итого за день				157,34	144,04	411,25	3572,95	1,59	119	7089,27		1435,43	1972,05	409,73	29,69

	Итого за период	1400,74	1412,82	5063,15	38582,4	19,67	2748,39	26696,88		14909,07	20793,76	5366,94	301,19
	Среднее значение за период	100,1	100,9	361,7	2755,9	1,4	196,3	1906,9		1064,9	1485,3	383,4	21,5

Составил бухгалтер 2-категории _____ Васильева И.А.

Утвердил директор _____ Шатохина Е.А

М.П.