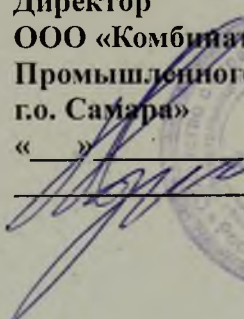


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ООО «Комбинат общественного питания»  
Промышленного района  
г.о. Самара»

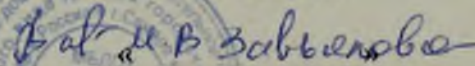
«    »

  
А. Ю. Аврискин



СОГЛАСОВАНО



  
«    » 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
от 1 до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
Городского округа САМАРА  
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК ,ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)**

**ЯСЛИ**

**СЕЗОН (ВЕСНА - ЛЕТО)**

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



## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню

ясли 2022 г

Неделя 1 день 2

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		370	9,65	14,14	58,02	397,94	0,13	2,17	73,3		225,49	205,77	38,07	1,42
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
99,2	Суп овощной .	150	1,04	1,57	6,63	44,71	0,04	6,13			22,34	31,18	14,37	0,48
710,05	Биточки рубленные куриные со сметанным соусом.	80	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
464	Каша пшеничная вязкая	120	3,31	4	19,02	125,32	0,09		16,8		16,62	68,45	24,84	0,81
398,03	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		570	18,67	13,13	81,06	564,39	0,28	6,79	43,69		105,19	233,75	74,87	4,06
<b>Полдник</b>														
460	Крендель "Сахарный"	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
797,06	Напиток клюквенный Школьный.	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,47	6,89	41,81	243,13	0,11	1,08	9,5		18,59	32,4	7,66	0,56
<b>Ужин</b>														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368,02	Яблоки свежие нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Ужин</b>		470	20,96	11,56	59,07	424,16	0,12	7,36	69,2		163,6	226,7	37,97	3,46
<b>Итого за день</b>			55,8	48,44	245,01	1686,5	0,68	18,7	215,69		632,87	788,62	172,57	9,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022г

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

Неделя 1 день 3

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
<b>Итого за Завтрак</b>		387	12,44	16,58	44,12	375,46	0,18	1	155		173,35	247,16	55,82	2,63
<b>Завтрак 2</b>														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Обед</b>														
57,14	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом.	150/1	1,05	1,53	8,35	51,37	0,03	7,04	0,04		30,95	31,68	16,77	0,71
287,1	Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным	70	4,88	4,61	6,66	87,65	0,02	0,61	19,52		11,57	52,41	8,01	0,8
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83
646,11	Напиток из лимонов	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		531	21,05	10,33	68,03	473	0,37	10,53	36,56		123,48	251,98	89,31	6,42
<b>Полдник</b>														
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
<b>Итого за Полдник</b>		207	6,82	10,6	41,04	286,84	0,16	1,41	31,86		142,6	131,5	21,84	0,8
<b>Ужин</b>														
247,04	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		400	14,26	11,15	74,76	480,1	0,14	2,26	36,26		48,71	187,33	49,09	1,43
<b>Итого за день</b>			57,47	51,86	231,95	1671,8	0,88	15,9	279,68		608,14	912,97	230,06	11,38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
1 480,03	Напиток шоколадный Nesquik.	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		370	8,68	12,89	53,86	366,17	0,24	6,27	64,58		171,86	185,14	41,2	2,02
<b>Завтрак 2</b>														
378,13	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
81,06	Суп картофельный с горохом и укропом.	150/1	3,18	1,74	12,95	80,18	0,12	3,89			27,6	53,02	22,53	1,25
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	80	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
321	Пюре из картофеля.	120	2,49	3,58	16,05	106,35	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
376,15	Компот из сухофруктов	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		541	17,38	12,45	67,07	473,52	0,34	8,85	47,39		144,85	234,07	75,14	4,69
<b>Полдник</b>														
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
607,01	Напиток из вишни	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,75	7,91	46,86	273,63	0,08	2,25	2,5		22,52	35,84	11,21	0,59
<b>Ужин</b>														
243,12	Сосиска отварная с томатным соусом.	80	5,22	10,14	2,1	120,54	0,05	0,4	7,24		17,65	59,42	9,32	0,8
205	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		430	12,15	14,53	53,33	426,26	0,2	0,53	24,04		63,53	157,88	36,68	3,05
<b>Итого за день</b>			42,05	47,82	232,77	1587,3	0,86	37,9	138,51		412,68	619,7	168,29	10,5

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022г День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		375	13,14	13,76	56,46	402,24	0,22	2,23	74,12		225,38	299,72	58,98	1,48
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
67,06	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	150	1,11	3	6,49	57,4	0,04	11,21			27,73	31,48	15,79	0,52
282,48	Котлеты из говядины с соусом гоматным	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	158,5	0,03		18,2		24,91	133,85	17,53	0,77
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		540	13,8	13,09	74,16	493,37	0,16	18,37	27,16		86,31	274,19	58,26	3,39
<b>Полдник</b>														
1 011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
<b>Итого за Полдник</b>		210,5	5,4	3,44	32,54	222,88	0,43	7,22	13		46,36	58,65	12,61	0,92
<b>Ужин</b>														
238,14	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160	15,53	15,18	37,35	348,14	0,07	0,64	67,1		160,08	209,62	29,06	0,88
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Ужин</b>		447	18,34	16,46	68,79	526,66	0,21	7,66	67,1		204,04	287,27	54,44	4,37
<b>Итого за день</b>			53,73	49,47	237	1702,03	1,06	36,78	201,38		682,09	1009,83	198,29	10,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022г - День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
<b>Итого за Завтрак</b>		380	10,05	14,93	51,16	379,21	0,19	2,21	73,4		231,5	250,98	59,88	1,69
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
99,2	Суп овощной	150	1,04	1,57	6,63	44,71	0,04	6,13			22,34	31,18	14,37	0,48
719,02	Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,03	4,65	27,25	174,97	0,15		16,8		17,88	143,9	96,31	3,23
797,06	Напиток клюквенный Школьный.	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		570	20,04	13,52	87,6	599,54	0,33	8,54	40,92		81,15	296,14	143,98	6,16
<b>Полдник</b>														
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
<b>Итого за Полдник</b>		200	4,11	7,65	55,17	305,97	0,12	0,19	13,46		34,68	47,05	8,77	0,6
<b>Ужин</b>														
261,07	Тефтели рыбные тушёные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
321	Пюре из картофеля.	120	2,49	3,58	16,05	106,35	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		430	12,05	7,62	47,46	336,59	0,26	4,51	33,82		92,99	220,62	59,3	2,64
<b>Итого за день</b>			46,59	43,86	251,16	1663,01	0,91	15,55	161,6		450,99	816,49	274,63	11,41

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022г - День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
42,03	Морковь припущенная с сахаром	40	0,54	0,04	4,84	21,88	0,02	1,16			11,17	21,95	15,32	0,29
189,02	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	150	9,48	8,29	54,74	331,49	0,06	0,27	61,14		126,75	178,44	34,85	1,08
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95
<b>Итого за Завтрак</b>		375	13,73	14,29	87,72	534,41	0,22	6,32	88,87		196,39	256,15	60,6	2,69
<b>Завтрак 2</b>														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<b>Обед</b>														
682,02	Суп полевой на бульоне с зеленью укропа	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
302,12	Птица тушеная с овощами и соусом	180	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47
376,15	Компот из сухофруктов	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		521	19,22	12,11	61,78	456,69	0,22	14,28	35,67		103,85	206,13	86	4,03
<b>Полдник</b>														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
<b>Итого за Полдник</b>		210,5	3,51	14,27	41,19	307,23	0,05	7,02	75,01		21,27	38,35	8,42	0,72
<b>Ужин</b>														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206	Макаронны отварные с сыром, с маслом	170	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	46,5		18,12	127,67	19,67	0,94
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		440	13,02	13,62	63,72	459,54	76,67	3,64	506,5		69,57	213,64	44,53	2,67
<b>Итого за день</b>			49,52	54,29	262,04	1788,6	77,16	33,18	706,05		398,36	715,33	201,27	10,16



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022г - День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 8

Неделя:2

Возраст:от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		370	10,71	15,06	56,98	406,3	0,17	2,42	77,3		246,83	255,48	53,34	1,45
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
85,07	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83
398,03	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		551	25,08	14,35	84,18	596,19	0,51	4,65	41,6		145,7	312	102,72	7,58
<b>Полдник</b>														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,73	7,9	46,16	270,66	0,08	6,6	2,5		20,73	33,87	8,74	0,55
<b>Ужин</b>														
243,12	Сосиска отварная с томатным соусом.	80	5,22	10,14	2,1	120,54	0,05	0,4	7,24		17,65	59,42	9,32	0,8
336	Капуста тушёная	120	2,37	3,88	6,57	70,68	0,03	20,41	0,06		69,33	45,69	22,96	0,91
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		424	10,03	14,93	31,9	332,09	0,19	21,43	7,3		118	172,75	49,79	3,16
<b>Итого за день</b>			49,64	52,28	227,39	1638,64	0,95	56,1	128,7		540,08	777,57	218,92	12,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022г. День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
<b>Итого за Завтрак</b>		350	14,2	18,43	56,82	449,95	0,23	2,69	101,2		264,95	332,95	63,33	1,53
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
57,15	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне	150	2,17	1,52	8,29	55,52	0,03	6,04	0,04		23,26	30,75	14,86	0,69
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07
797,06	Напиток клюквенный Школьный.	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		530	16,91	14,44	87,52	595,08	0,17	9,07	16,88		74,18	214,81	69,34	3,45
<b>Полдник</b>														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
<b>Итого за Полдник</b>		207	3,85	3,96	36,59	197,4	0,07	0,03	23,15		18,43	41,8	8,97	0,74
<b>Ужин</b>														
1 415,01	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	90	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,41	17		21,42	66,52	16,11	0,39
321	Пюре из картофеля.	120	2,49	3,58	16,05	106,35	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		400	10,67	7,95	66,51	427,64	0,18	4,56	37,6		70,38	159,25	45,61	1,72
<b>Итого за день</b>			48,68	47,5	252,49	1726,95	0,69	17,65	198,83		547,94	838,81	201,25	7,54

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022г - День:пятница

Сезон:Весна-Лето

Неделя 2 день 10

Неделя:2

Возраст:от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,19	Каша рисовая молочная жидк	150	3,86	2,76	25,4	141,88	0,05	1,03	15,84		102,05	105,32	23,05	0,35
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>		382	13,94	14,81	52,49	399,01	0,15	2,25	154,24		274,09	290,57	50,13	2,12
<b>Завтрак 2</b>														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Обед</b>														
76,14	Рассольник Ленинградский.	150	2,58	1,65	12,15	73,77	0,06	4,55			14,77	44,51	16,16	0,63
287,12	Тефтели мясные с соусом гоматным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
376,15	Компот из сухофруктов	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		530	13,82	10,8	65,66	438,82	0,23	5,61	36,24		88,74	238,31	101,47	5,35
<b>Полдник</b>														
1 011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
<b>Итого за Полдник</b>		210,5	5,4	3,44	32,54	222,88	0,43	7,22	13		46,36	58,65	12,61	0,92
<b>Ужин</b>														
305,04	Котлеты рубленые куриные с гоматным соусом	70	7,05	5,46	7,46	107,18	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
205,02	Вермишель отварная.	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		410	14,38	10,23	89,09	535,92	0,21	1,76	38,72		66,06	148,18	38,78	2,69
<b>Итого за день</b>			50,44	42,48	243,78	1653,03	1,05	17,54	262,2		595,25	830,71	216,99	11,18