

«УТВЕРЖДАЮ»

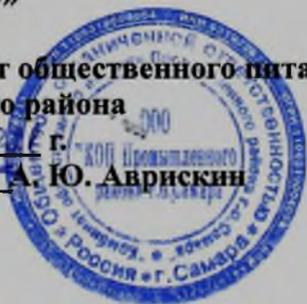
Директор

ООО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района

«11» 01 2021 г.

А. Ю. Аврискин



СОГЛАСОВАНО



«11» 01 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
от 2 до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
Городского округа САМАРА
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)**

СЕЗОН (ОСЕНЬ - ЗИМА)

**/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 приготовляемых блюд

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 1-ый день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 185 | Каша манная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,17 | 8,08 | 25,72 | 200,28 | 0,08 | 1,72 | 46,4 | | 166,31 | 139,19 | 22,61 | 0,41 |
| 397 | Какао напиток с молоком | 150 | 3,08 | 3,24 | 12,78 | 92,62 | 0,04 | 1,2 | 18,4 | | 114,5 | 93,94 | 16,78 | 0,37 |
| Итого за Завтрак | | | 11,58 | 19,44 | 54,05 | 437,5 | 0,15 | 2,92 | 104,8 | | 288,91 | 255,63 | 43,29 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежей капусты белокочанной с морковью. | 45 | 0,7 | 2,29 | 4,22 | 40,29 | 0,01 | 16,18 | | | 20,34 | 13,89 | 7,54 | 0,27 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью и укропом | 150/1 | 1,66 | 1,71 | 13,78 | 77,15 | 0,06 | 5,95 | | | 19,76 | 39,81 | 16,4 | 0,64 |
| 304 | Плов из мяса птицы | 40/130 | 14,1 | 8,59 | 34,18 | 270,43 | 0,05 | 2,11 | 38,49 | | 22,56 | 124,62 | 57,54 | 1,25 |
| 398 | Напиток из шиповника витаминизированный | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 60,85 | 0,01 | 0,15 | | | 15,96 | 2,55 | 4,05 | 0,47 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 20,47 | 13,32 | 86,27 | 546,84 | 0,21 | 24,39 | 38,79 | | 93,12 | 241,27 | 102,43 | 4,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Питьевой йогурт | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 94,2 | 0,06 | 0,9 | 30 | | 183 | 144 | 22,5 | 0,15 |
| 469 | Булочка "Домашняя". | 50 | 3,63 | 7,88 | 30,3 | 206,64 | 0,08 | | 2,5 | | 9,43 | 31,34 | 5,73 | 0,47 |
| Итого за Полдник | | | 11,13 | 12,68 | 35,55 | 300,84 | 0,14 | 0,9 | 32,5 | | 192,43 | 175,34 | 28,23 | 0,62 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Котлеты "Любительские" рыбные с маслом | 80/5 | 8,07 | 6,54 | 4,79 | 110,3 | 0,04 | 0,61 | 52,28 | | 26,4 | 100,68 | 16,39 | 0,56 |
| 321 | Пюре из картофеля | 150 | 3,16 | 4,87 | 14,36 | 113,91 | 0,14 | 5,19 | 25,74 | | 41,58 | 83,33 | 28,08 | 1,01 |
| 380 | Кисель из кураги. | 200 | 1,05 | 0,06 | 37,2 | 153,54 | 0,02 | 0,8 | | | 46,1 | 36,13 | 23,2 | 0,7 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Яблоки свежие нарезка. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 7 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Ужин | | | 14,2 | 12,03 | 75,99 | 469,03 | 0,25 | 13,6 | 78,02 | | 134,08 | 244,14 | 79,47 | 4,69 |
| Итого за день | | | 57,38 | 57,47 | 251,86 | 1754,21 | 0,75 | 41,81 | 254,11 | | 708,54 | 916,38 | 253,42 | 10,49 |

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ (2022-2023)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 185 | Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,11 | 8,02 | 30,39 | 218,18 | 0,08 | 1,64 | 45,2 | | 160,55 | 146,76 | 26,56 | 0,97 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 10,65 | 18,76 | 57,89 | 443 | 0,14 | 2,62 | 100,2 | | 263,94 | 237,5 | 42,06 | 1,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Икра свекольная | 30 | 0,56 | 1,3 | 3,21 | 26,78 | 0,01 | | 0,07 | | 13,53 | 14,66 | 6,92 | 0,45 |
| 99 | Суп овощной с мясом, сметаной, укропом | 8/150/5/1 | 3,02 | 3,63 | 6,87 | 72,23 | 0,05 | 6,64 | 5 | | 30,52 | 50,61 | 17,41 | 0,77 |
| 282 | Биточки мясные рубленые | 60 | 9,19 | 8,57 | 9,73 | 152,81 | 0,04 | 0,62 | 4,08 | | 20,92 | 93,71 | 12,53 | 1,43 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,31 | 0,68 | 1,6 | 13,76 | 0,01 | 0,15 | 5,01 | | 5,97 | 4,91 | 1,23 | 0,05 |
| 464 | Каша пшеничная вязкая. | 120 | 3,31 | 4 | 19,02 | 125,32 | 0,09 | | 16,8 | | 16,62 | 68,45 | 24,84 | 0,81 |
| 567 | Напиток из смородины витаминизированный | 150 | 0,15 | 0,06 | 16,07 | 65,42 | | 30 | | | 12,94 | 4,95 | 6,23 | 0,24 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 20,04 | 18,76 | 76,36 | 554,44 | 0,28 | 37,41 | 31,26 | | 115 | 297,69 | 86,06 | 5,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 735 | Печенье "Детское" | 50 | 3,43 | 14,25 | 33,93 | 277,69 | 0,05 | | 75,01 | | 11,62 | 35,55 | 4,86 | 0,49 |
| 401 | Напиток кисломолочный Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,35 | 0,03 | 0,45 | 30 | | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 7,78 | 18 | 40,23 | 354,04 | 0,08 | 0,45 | 105,01 | | 197,62 | 173,55 | 25,86 | 0,64 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога с изюмом со сметаной. | 120/20 | 18,56 | 16,35 | 29,9 | 340,99 | 0,08 | 0,31 | 108,22 | | 176,48 | 239,7 | 28,01 | 1,16 |
| 393 | Чай с лимоном и сахаром | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 28,77 | | 1,42 | | | 9,42 | 2,42 | 2,82 | 0,21 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 341 | Апельсин (нарезка) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Ужин | | | 21,05 | 16,72 | 54,94 | 454,44 | 0,14 | 61,73 | 108,22 | | 223,9 | 278,12 | 46,63 | 1,89 |
| Итого за день | | | 59,52 | 72,24 | 229,42 | 1805,92 | 0,64 | 102,21 | 344,69 | | 800,46 | 986,86 | 200,61 | 9,13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 105 | 10,63 | 12,97 | 2,04 | 167,41 | 0,06 | 0,2 | 226 | | 83,04 | 182,48 | 13,91 | 2,05 |
| 392 | Чай с сахаром.. | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 7 | 28,25 | | 0,02 | | | 7,96 | 1,65 | 2,38 | 0,19 |
| 368 | Банан свежий нарезка | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 18,41 | 21,97 | 45,53 | 453,49 | 0,14 | 10,33 | 277,5 | | 106,05 | 323,13 | 70,44 | 3,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 700 | Огурец солёный порционный | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,18 | | 1 | | | 4,6 | 4,8 | 2,8 | 0,12 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом | 8/150/5/1 | 4,56 | 3,89 | 8,48 | 87,17 | 0,03 | 7,01 | 5,04 | | 31,39 | 52,11 | 18,05 | 1,01 |
| 277 | Гуляш из мяса отварного. | 35/35 | 9,5 | 7,11 | 2,13 | 110,51 | 0,02 | 0,29 | 0,02 | | 12,11 | 78,32 | 12,63 | 1,32 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,02 | 3,87 | 22,65 | 145,51 | 0,12 | | 14 | | 15,48 | 119,75 | 80,1 | 2,69 |
| 372 | Компот из свежих яблок витаминизированный | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 0,01 | 3 | | | 11,06 | 3,3 | 3,99 | 0,71 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 22,86 | 15,53 | 71,37 | 516,69 | 0,26 | 11,3 | 19,36 | | 89,14 | 318,68 | 134,47 | 7,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 568 | Пирог Кух | 60 | 4,66 | 7,11 | 33,69 | 217,39 | 0,11 | 0,19 | 46,84 | | 30,68 | 54,31 | 8,1 | 0,61 |
| 401 | Напиток кисломолочный Бифидок | 150 | 5,1 | 3,75 | 8,25 | 87,15 | 0,36 | 1,05 | 30 | | 162 | 141 | 24 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 9,76 | 10,86 | 41,94 | 304,54 | 0,47 | 1,24 | 76,84 | | 192,68 | 195,31 | 32,1 | 0,76 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 242 | Рыба по-польски с соусом | 50/30 | 11 | 7,23 | 0,95 | 112,87 | | 0,37 | 16 | | 14,94 | 130,06 | 11,92 | 0,61 |
| 125 | Картофель отварной с маслом | 150 | 3,01 | 0,62 | 17,91 | 89,26 | 0,16 | 21,98 | | | 17,44 | 82,63 | 30,88 | 1,23 |
| 378 | Кисель фруктово-ягодный. | 150 | | | 25,45 | 101,8 | | | | | 7 | | 1,43 | 0,08 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| Итого за Ужин | | | 15,53 | 8,01 | 54,15 | 350,81 | 0,18 | 22,35 | 16 | | 43,38 | 225,69 | 47,03 | 2,14 |
| Итого за день | | | 66,56 | 56,37 | 212,99 | 1625,53 | 1,05 | 45,22 | 389,7 | | 431,25 | 062,8 | 284,04 | 13,46 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 185 | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 5,42 | 8,08 | 27,64 | 204,96 | 0,06 | 1,72 | 46,4 | | 163,61 | 153,85 | 29,85 | 0,41 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 9,17 | 17,66 | 55,84 | 418,98 | 0,2 | 6,61 | 94,13 | | 223,28 | 211,11 | 40,28 | 1,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из лука репчатого. | 30 | 0,41 | 1,85 | 2,39 | 27,85 | 0,01 | 1,5 | | | 9,11 | 17,09 | 4,07 | 0,24 |
| 81 | Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и укропом | 10/150/1 | 5,01 | 2,95 | 13,09 | 93,84 | 0,13 | 3,96 | 2,8 | | 29,45 | 74,54 | 25,02 | 1,57 |
| 291,02 | Запеканка картофельная с мясом | 120 | 8,65 | 6,95 | 11,36 | 142,59 | 0,1 | 2,03 | 0,76 | | 17,86 | 108,48 | 26,45 | 1,57 |
| 647 | Напиток клюквенный витаминизированный | 150 | 0,09 | 0,04 | 18,66 | 75,36 | | 2,82 | | | 10,02 | 2,07 | 4,34 | 0,17 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 17,66 | 12,31 | 65,36 | 437,76 | 0,32 | 10,31 | 3,86 | | 80,94 | 262,58 | 76,78 | 4,94 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 663 | Плюшка "Московская " | 70 | 5,17 | 6,75 | 41,4 | 247,03 | 0,21 | | 6,7 | | 16,96 | 44,74 | 7,88 | 0,69 |
| 401 | Напиток кисломолочный Кефир | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 84,6 | 0,05 | 1,05 | 30 | | 180 | 142,5 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 9,52 | 11,55 | 47,4 | 331,63 | 0,26 | 1,05 | 36,7 | | 196,96 | 187,24 | 28,88 | 0,84 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 305 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 50 | 9,85 | 1,92 | 7,44 | 86,44 | 0,04 | 0,42 | 28,35 | | 19,25 | 52,1 | 33,48 | 0,67 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,38 | 34,18 | 198,26 | 0,06 | | 21 | | 16,21 | 36,37 | 10,98 | 0,79 |
| 392 | Чай с повидлом. | 180/20 | 0,14 | 0,02 | 13,02 | 52,82 | | 0,13 | | | 12,49 | 4,27 | 4,54 | 0,51 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Груши свежие нарезка | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,02 | 5 | | | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Ужин | | | 17,44 | 6,78 | 74,78 | 429,9 | 0,14 | 5,55 | 49,35 | | 70,95 | 121,74 | 63,8 | 4,49 |
| Итого за день | | | 53,79 | 48,3 | 243,38 | 1618,27 | 0,92 | 23,52 | 184,04 | | 572,13 | 782,67 | 209,74 | 12,01 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Цикличное меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 169 | Каша пшённая вязкая с тыквой на цельном молоке с маслом | 150/5 | 7,31 | 7,96 | 31,07 | 225,16 | 0,16 | 7,54 | 40 | | 151,53 | 184,22 | 51,1 | 1,31 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 15,76 | 19,07 | 58,51 | 468,71 | 0,23 | 8,63 | 106,5 | | 253,87 | 363,46 | 74,85 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 689 | Кабачковая икра | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,1 | 91,8 | 4,2 | 552 | | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 80 | Суп картофельный с рисом на мясном бульоне и укропом | 150/1 | 2,28 | 1,64 | 10,52 | 65,92 | 0,06 | 5,38 | | | 14,1 | 38,93 | 15,8 | 0,57 |
| 224 | Омлет с мясом отварным | 120 | 15,88 | 15,6 | 2,5 | 213,92 | 0,07 | 0,27 | 192,4 | | 92,89 | 217,56 | 20,3 | 2,57 |
| 376 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,05 | | 14,15 | 56,8 | | 0,3 | | | 40,52 | 11,55 | 6,03 | 0,94 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 22,85 | 23,1 | 51,65 | 505,86 | 92,01 | 10,15 | 744,7 | | 186,61 | 350,64 | 68,03 | 5,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 70 | 5,06 | 3,25 | 51,71 | 256,33 | 0,11 | 0,36 | 11,75 | | 35,63 | 57,22 | 11,35 | 1,03 |
| 401 | Напиток кисломолочный Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 114,75 | 0,05 | 1,35 | 30 | | 181,5 | 141 | 22,5 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 9,11 | 7 | 67,91 | 371,08 | 0,16 | 1,71 | 41,75 | | 217,13 | 198,22 | 33,85 | 1,18 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром | 120/5/5 | 17,73 | 12,49 | 22,92 | 275,01 | 0,06 | 0,23 | 83,8 | | 113,76 | 180,91 | 19,31 | 0,61 |
| 393 | Чай с лимоном и сахаром | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 28,77 | | 1,42 | | | 9,42 | 2,42 | 2,82 | 0,21 |
| 1 187 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 0,03 | | | | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| 368 | Мандарины свежие. | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 0,06 | 38 | 10 | | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| Итого за Ужин | | | 20,85 | 13,57 | 52,94 | 417,29 | 0,15 | 39,65 | 93,8 | | 163,88 | 219,83 | 37,03 | 1,28 |
| Итого за день | | | 68,57 | 62,74 | 231,01 | 1762,94 | 92,55 | 60,14 | 986,75 | | 321,49 | 132,14 | 213,76 | 10,25 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 175 | Каша Дружба жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,15 | 8,24 | 27,8 | 209,96 | 0,11 | 1,63 | 45 | | 158,38 | 165,58 | 35,66 | 0,69 |
| 397 | Какао напиток с молоком | 150 | 3,08 | 3,24 | 12,78 | 92,62 | 0,04 | 1,2 | 18,4 | | 114,5 | 93,94 | 16,78 | 0,37 |
| Итого за Завтрак | | | 11,56 | 19,6 | 56,13 | 447,18 | 0,18 | 2,83 | 103,4 | | 280,98 | 282,02 | 56,34 | 1,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат картофельный с соленым огурцом | 30 | 0,41 | 1,57 | 2,08 | 24,09 | 0,02 | 2,6 | | | 6,33 | 13,02 | 6,07 | 0,21 |
| 99 | Суп овощной со сметаной и укропом | 150/5/1 | 1,18 | 2,29 | 6,87 | 52,81 | 0,05 | 6,64 | 5 | | 28,97 | 35,16 | 15,52 | 0,51 |
| 719 | Шницель из мяса птицы | 50 | 8,04 | 5,62 | 7,21 | 111,58 | 0,05 | 0,45 | 19,24 | | 22,73 | 49,69 | 10,38 | 0,68 |
| 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 |
| 607 | Напиток из вишни витаминизированный | 150 | 0,12 | 0,03 | 16,56 | 66,99 | | 2,25 | | | 13,09 | 4,5 | 5,48 | 0,12 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 16,91 | 14,04 | 69,08 | 470,32 | 0,29 | 11,94 | 41,34 | | 100,3 | 250,61 | 113,14 | 4,88 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Крендель "Сахарный". | 50 | 3,43 | 6,88 | 30,32 | 196,92 | 0,11 | | 9,5 | | 10,46 | 31,61 | 5,07 | 0,48 |
| 401 | Питьевой йогурт | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 94,2 | 0,06 | 0,9 | 30 | | 183 | 144 | 22,5 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 10,93 | 11,68 | 35,57 | 291,12 | 0,17 | 0,9 | 39,5 | | 193,46 | 175,61 | 27,57 | 0,63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | 60 | 1,02 | 2,82 | 5,23 | 50,38 | 0,03 | 2,64 | 0,13 | | 19,35 | 33,06 | 19,64 | 0,51 |
| 249 | Рыба запеченая в омлете | 160 | 29,05 | 16,19 | 4,76 | 280,95 | 0,22 | 0,62 | 163,4 | | 63,61 | 261,62 | 33,38 | 1,71 |
| 392 | Чай с сахаром.. | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 7 | 28,25 | | 0,02 | | | 7,96 | 1,65 | 2,38 | 0,19 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Яблоки свежие. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 7 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Ужин | | | 32,03 | 19,58 | 36,63 | 450,86 | 0,3 | 10,28 | 163,53 | | 110,92 | 320,33 | 67,2 | 4,83 |
| Итого за день | | | 71,43 | 64,9 | 197,41 | 1659,48 | 0,94 | 25,95 | 347,77 | | 585,66 | 028,5 | 264,25 | 11,78 |

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ (2020-2021)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 185 | Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,47 | 9,07 | 23,65 | 202,11 | 0,14 | 1,63 | 45 | | 165,44 | 189,26 | 47,3 | 1 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 15,42 | 20,51 | 50,46 | 448,11 | 0,22 | 2,96 | 114,9 | | 287,41 | 384,71 | 73,95 | 1,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком зеленым | 30 | 0,33 | 1,85 | 1,04 | 22,13 | 0,01 | 7,47 | | | 11,76 | 7,82 | 5,67 | 0,28 |
| 76 | Рассольник Ленинградский с мясом говядины со сметаной и укропом | 8/150/5/1 | 4,81 | 3,91 | 12,45 | 104,23 | 0,06 | 5,01 | 5 | | 22,42 | 66,08 | 19,47 | 0,95 |
| 276 | Жаркое " По-домашнему " | 30/140 | 10,67 | 9,56 | 20,68 | 211,44 | 0,14 | 8,56 | 0,08 | | 22,81 | 139,87 | 38,94 | 2,33 |
| 398 | Напиток из шиповника витаминизированный | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 60,85 | 0,01 | 0,15 | | | 15,96 | 2,55 | 4,05 | 0,47 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 545 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 0,08 | | 0,4 | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | | 20,48 | 16,17 | 71,6 | 513,85 | 0,32 | 21,19 | 5,48 | | 90,95 | 292,52 | 89,73 | 5,81 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 727 | Печенье "Пчелка" | 50 | 4,56 | 12,37 | 30,46 | 251,41 | 0,08 | | 76 | | 43,38 | 45,74 | 16,61 | 0,96 |
| 401 | Напиток кисломолочный Кефир | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 84,6 | 0,05 | 1,05 | 30 | | 180 | 142,5 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 8,91 | 17,17 | 36,46 | 336,01 | 0,13 | 1,05 | 106 | | 223,38 | 188,24 | 37,61 | 1,11 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 275 | Сосиски отварные | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,35 | 0,1 | | | | 17,5 | 79,5 | 10 | 0,9 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,38 | 34,18 | 198,26 | 0,06 | | 21 | | 16,21 | 36,37 | 10,98 | 0,79 |
| 378 | Кисель фруктово-ягодный. | 150 | | | 25,45 | 101,8 | | | | | 7 | | 1,43 | 0,08 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Груши свежие нарезка | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,02 | 5 | | | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Ужин | | | 12,95 | 16,79 | 79,97 | 522,79 | 0,2 | 5 | 21 | | 63,71 | 144,87 | 37,21 | 4,29 |
| Итого за день | | | 57,76 | 70,64 | 238,49 | 1820,76 | 0,87 | 30,2 | 247,38 | | 565,45 | 010,34 | 238,5 | 12,97 |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 606 | Запеканка "Лакомка". | 110 | 18,29 | 12,52 | 22,24 | 274,8 | 0,06 | 0,23 | 90 | | 144,72 | 217,7 | 21,63 | 0,82 |
| 392 | Чай с повидлом. | 180/20 | 0,14 | 0,02 | 13,02 | 52,82 | | 0,13 | | | 12,49 | 4,27 | 4,54 | 0,51 |
| Итого за Завтрак | | | 20,76 | 20,66 | 50,81 | 472,22 | 0,09 | 0,36 | 130 | | 165,31 | 244,47 | 30,07 | 1,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 713 | Огурец соленый порционный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,27 | 0,01 | 1,5 | | | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18 |
| 85 | Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом | 8/150/1 | 5,02 | 3,79 | 9,41 | 91,83 | 0,05 | 4,07 | 12,38 | | 24,62 | 51,7 | 14,7 | 0,64 |
| 704 | Колобки куриные с соусом сметанным. | 40/30 | 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 |
| 376 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,05 | | 14,15 | 56,8 | | 0,3 | | | 40,52 | 11,55 | 6,03 | 0,94 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 26,22 | 14,98 | 75,73 | 542,62 | 0,43 | 6,44 | 47,12 | | 163,09 | 289 | 99,64 | 7,49 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 011 | Булочка "Молочная" | 50 | 5,32 | 3,42 | 35,32 | 193,34 | 0,43 | 0,2 | 13 | | 36,71 | 55,85 | 9,05 | 0,69 |
| 401 | Напиток кисломолочный Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 114,75 | 0,05 | 1,35 | 30 | | 181,5 | 141 | 22,5 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 9,37 | 7,17 | 51,52 | 308,09 | 0,48 | 1,55 | 43 | | 218,21 | 196,85 | 31,55 | 0,84 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | Котлеты мясные рубленые с луком | 60 | 9,18 | 8,9 | 9,71 | 155,66 | 0,04 | 0,61 | 3,96 | | 20,28 | 93,24 | 12,46 | 1,43 |
| 336 | Капуста тушёная белокочанная | 150 | 2,97 | 4,85 | 14,29 | 112,69 | 0,04 | 25,51 | 0,07 | | 85,77 | 56,92 | 28,63 | 1,14 |
| 393 | Чай с лимоном и сахаром | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 28,77 | | 1,42 | | | 9,42 | 2,42 | 2,82 | 0,21 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Банан свежий нарезка | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Ужин | | | 15,24 | 14,42 | 61,94 | 438,5 | 0,14 | 37,54 | 4,03 | | 127,47 | 193,58 | 88,71 | 3,6 |
| Итого за день | | | 71,59 | 57,23 | 240 | 1761,43 | 1,14 | 45,89 | 224,15 | | 574,08 | 923,9 | 249,97 | 13,64 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 185 | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 7,04 | 8,64 | 28,94 | 221,68 | 0,16 | 1,64 | 45,2 | | 162,57 | 183 | 42,09 | 0,97 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 15,49 | 19,75 | 56,38 | 465,23 | 0,23 | 2,73 | 111,7 | | 264,91 | 362,24 | 65,84 | 1,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы отварной. | 45 | 0,64 | 2,74 | 3,58 | 41,54 | 0,01 | 3,5 | | | 15,36 | 17,53 | 8,94 | 0,59 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом | 8/150/5/1 | 3,25 | 3,59 | 5,73 | 67,75 | 0,04 | 11,62 | 5,01 | | 36,64 | 50,05 | 17,59 | 0,8 |
| 244 | Плов из говядины отварной | 40/100 | 13,04 | 10,81 | 23,23 | 242,37 | 0,04 | 0,65 | 0,06 | | 17,56 | 136,24 | 31,2 | 1,84 |
| 567 | Напиток из смородины витаминизированный | 150 | 0,15 | 0,06 | 16,07 | 65,42 | | 30 | | | 12,94 | 4,95 | 6,23 | 0,24 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 20,58 | 17,72 | 68,47 | 515,2 | 0,17 | 45,77 | 5,37 | | 97 | 269,17 | 80,86 | 4,86 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 656 | Булочка "Плетёнка" | 70 | 6,29 | 10,18 | 39,23 | 273,7 | 0,13 | 0,05 | 375,25 | | 97,22 | 264,88 | 24,1 | 3,51 |
| 401 | Напиток кисломолочный Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,35 | 0,03 | 0,45 | 30 | | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 10,64 | 13,93 | 45,53 | 350,05 | 0,16 | 0,5 | 405,25 | | 283,22 | 402,88 | 45,1 | 3,66 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Шницель рыбный натуральный. | 60 | 8,74 | 2,46 | 5,29 | 78,26 | 0,05 | 0,63 | 13,76 | | 26,51 | 118,75 | 17,72 | 0,53 |
| 321 | Пюре из картофеля | 130 | 2,74 | 4,23 | 12,44 | 98,79 | 0,12 | 4,5 | 22,32 | | 36,55 | 72,35 | 24,37 | 0,88 |
| 382 | Кисель из сока (натурального) | 150 | 0,14 | 0,09 | 31,16 | 126,04 | 0,01 | 0,9 | | | 17,27 | 11,18 | 5,1 | 0,23 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Апельсин свежий нарезка | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Ужин | | | 14,04 | 7,14 | 66,83 | 387,77 | 0,24 | 66,03 | 36,08 | | 118,33 | 238,28 | 62,99 | 2,16 |
| Итого за день | | | 60,75 | 58,54 | 237,21 | 1718,25 | 0,8 | 115,03 | 558,4 | | 763,46 | 272,5 | 254,79 | 12,24 |

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 94 | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,48 | 4,75 | 12,74 | 111,63 | 0,08 | 0,68 | 27 | | 120,69 | 124,25 | 35,25 | 0,85 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 8,23 | 14,33 | 40,94 | 325,65 | 0,22 | 5,57 | 74,73 | | 180,36 | 181,51 | 45,68 | 2,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 677 | Кабачковая икра | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,55 | 45,9 | 2,1 | 276 | | 12,3 | 11,1 | 4,5 | 0,21 |
| 204 | Солянка Домашняя с мясными продуктами | 10/150/5/1 | 3,61 | 4,99 | 5,06 | 79,59 | 0,04 | 3,25 | 5 | | 21,17 | 45,68 | 12,13 | 0,68 |
| 287 | Тефтели мясные в соусе | 50/30 | 5,97 | 5,66 | 7,54 | 104,98 | 0,03 | 0,69 | 7,52 | | 12,44 | 62,97 | 9,53 | 0,97 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,68 | 2,92 | 22,76 | 132,04 | 0,04 | | 14 | | 11,53 | 24,42 | 7,4 | 0,54 |
| 646 | Напиток лимонный + С витаминизация | 150 | 0,06 | 0,01 | 18,18 | 73,05 | | 2,88 | | | 10,77 | 1,58 | 2,5 | 0,1 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 17,39 | 16,77 | 75,71 | 523,33 | 46,09 | 8,92 | 302,82 | | 82,71 | 206,15 | 52,96 | 3,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 401 | Напиток кисломолочный Бифидок | 150 | 5,1 | 3,75 | 8,25 | 87,15 | 0,36 | 1,05 | 30 | | 162 | 141 | 24 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 8,91 | 7,7 | 37,84 | 256,3 | 0,43 | 1,06 | 53,15 | | 172,47 | 181,15 | 30,59 | 0,7 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники творожные со сгущенным молоком | 150/20 | 27,84 | 19,88 | 38,45 | 444,08 | 0,1 | 0,55 | 99,71 | | 281,48 | 361,59 | 39,08 | 1,02 |
| 392 | Чай с сахаром.. | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 7 | 28,25 | | 0,02 | | | 7,96 | 1,65 | 2,38 | 0,19 |
| 1 187 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 0,03 | | | | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| 368 | Апельсин свежий нарезка | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Ужин | | | 31,03 | 20,96 | 68,97 | 588,64 | 0,17 | 60,57 | 99,71 | | 329,14 | 405,74 | 58,36 | 1,87 |
| Итого за день | | | 65,56 | 59,76 | 223,46 | 1693,92 | 46,91 | 76,12 | 530,41 | | 764,68 | 974,55 | 187,59 | 8,64 |

Приложение 6 СанПиН 2.02.4.3990-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 11 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 185 | Каша манная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,17 | 8,08 | 25,72 | 200,28 | 0,08 | 1,72 | 46,4 | | 166,31 | 139,19 | 22,61 | 0,41 |
| 397 | Какао напиток с молоком | 150 | 3,08 | 3,24 | 12,78 | 92,62 | 0,04 | 1,2 | 18,4 | | 114,5 | 93,94 | 16,78 | 0,37 |
| Итого за Завтрак | | | 11,58 | 19,44 | 54,05 | 437,5 | 0,15 | 2,92 | 104,8 | | 288,91 | 255,63 | 43,29 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 45 | 0,42 | 2,3 | 1,25 | 27,38 | 0,01 | 2,36 | | | 11,39 | 13,73 | 6,58 | 0,3 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами со сметаной и укропом | 8/150/5/1 | 3,36 | 3,69 | 5,86 | 70,09 | 0,04 | 6,32 | 10,56 | | 37,31 | 46,52 | 18,61 | 0,85 |
| 710 | Биточки рубленые куриные со сметанным соусом | 50/30 | 8,82 | 6,73 | 7,4 | 125,45 | 0,05 | 0,51 | 26,59 | | 31,77 | 58,17 | 11,91 | 0,69 |
| 315 | Отварной рис | 120 | 2,94 | 4,3 | 25,35 | 151,86 | 0,02 | | 21,6 | | 4,6 | 49,71 | 17,32 | 0,44 |
| 376 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,05 | | 14,15 | 56,8 | | 0,3 | | | 40,52 | 11,55 | 6,03 | 0,94 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 19,09 | 17,54 | 73,87 | 529,7 | 0,2 | 9,49 | 59,05 | | 140,09 | 240,08 | 77,35 | 4,61 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 699,01 | Пирожки с повидлом | 70 | 2,75 | 1,09 | 28,67 | 135,49 | 0,12 | 0,08 | 2,34 | | 12,74 | 24,27 | 5,45 | 0,56 |
| 401 | Питьевой йогурт | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 94,2 | 0,06 | 0,9 | 30 | | 183 | 144 | 22,5 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 10,25 | 5,89 | 33,92 | 229,69 | 0,18 | 0,98 | 32,34 | | 195,74 | 168,27 | 27,95 | 0,71 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Рыба запечёная с картофелем | 220 | 16,8 | 11,47 | 21,39 | 255,99 | 0,16 | 4,98 | 50,12 | | 93,55 | 293,77 | 65,78 | 1,57 |
| 393 | Чай с лимоном и сахаром | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 28,77 | | 1,42 | | | 9,42 | 2,42 | 2,82 | 0,21 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Яблоки свежие. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 7 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Ужин | | | 18,79 | 12,04 | 48,13 | 376,04 | 0,21 | 13,4 | 50,12 | | 122,97 | 320,19 | 80,4 | 4,2 |
| Итого за день | | | 59,71 | 54,91 | 209,97 | 1572,93 | 0,74 | 26,79 | 246,31 | | 747,71 | 984,17 | 228,99 | 10,68 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

3 недели 12 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 392 | Чай с сахаром. | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 7 | 28,25 | | 0,02 | | | 7,96 | 1,65 | 2,38 | 0,19 |
| 240 | Пудинг из творога с яблоками и сметаной | 150/15 | 20,66 | 18,51 | 22,45 | 339,03 | 0,07 | 2,05 | 135,78 | | 188,51 | 260,58 | 27,88 | 1,74 |
| Итого за Завтрак | | | 23,03 | 26,64 | 45 | 511,88 | 0,1 | 2,07 | 175,78 | | 204,57 | 284,73 | 34,16 | 2,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 732 | Салат "Случь" | 40 | 0,5 | 3,27 | 1,82 | 38,71 | 0,02 | 9,16 | | | 9,58 | 10,92 | 7,56 | 0,35 |
| 138 | Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне | 150/1 | 2,12 | 1,62 | 8,94 | 58,82 | 0,05 | 5,95 | | | 13,01 | 38,9 | 15,63 | 0,55 |
| 278 | Бефстроганов из отварной говядины | 25/25 | 6,95 | 4,74 | 2,08 | 78,78 | 0,01 | 0,12 | 5,65 | | 12,53 | 57,75 | 8,07 | 0,94 |
| 313 | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 3,53 | 3,47 | 25,24 | 146,31 | 0,03 | | 16,8 | | 22,99 | 123,55 | 16,18 | 0,71 |
| 607 | Напиток из вишни витаминизированный | 150 | 0,12 | 0,03 | 16,56 | 66,99 | | 2,25 | | | 13,09 | 4,5 | 5,48 | 0,12 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 16,72 | 13,65 | 74,5 | 487,73 | 0,19 | 17,48 | 22,75 | | 85,7 | 296,02 | 69,82 | 4,06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 491 | Печенье "Полоска песочная " | 50 | 3,05 | 10,08 | 31,74 | 229,88 | 0,05 | 0,05 | 60,63 | | 11,1 | 32,09 | 4,96 | 0,56 |
| 401 | Напиток кисломолочный Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,35 | 0,03 | 0,45 | 30 | | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 7,4 | 13,83 | 38,04 | 306,23 | 0,08 | 0,5 | 90,63 | | 197,1 | 170,09 | 25,96 | 0,71 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 288 | Фрикадельки мясные с соусом | 40/30 | 5,5 | 4,46 | 4,96 | 81,98 | 0,02 | 0,12 | 19,27 | | 13,74 | 59,81 | 8,34 | 0,91 |
| 344 | Рагу из овощей. | 150 | 2,61 | 1,93 | 13,61 | 82,25 | 0,07 | 10,62 | 0,05 | | 44,68 | 63,26 | 29,96 | 1 |
| 378 | Кисель фруктово-ягодный. | 150 | | | 25,45 | 101,8 | | | | | 7 | | 1,43 | 0,08 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| Итого за Ужин | | | 9,63 | 6,55 | 53,86 | 312,91 | 0,11 | 10,74 | 19,32 | | 69,42 | 136,07 | 42,53 | 2,21 |
| Итого за день | | | 56,78 | 60,67 | 211,4 | 1618,75 | 0,48 | 30,79 | 308,48 | | 556,79 | 886,91 | 172,47 | 9,29 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 13 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 185 | Каша ячневая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,64 | 8,09 | 28,69 | 214,13 | 0,12 | 1,66 | 45,5 | | 179,94 | 216,68 | 32,59 | 0,71 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 15,59 | 19,53 | 55,5 | 460,13 | 0,2 | 2,99 | 115,4 | | 301,91 | 412,13 | 59,24 | 1,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 546 | Салат из свеклы отварной "Заря" | 40 | 1,07 | 3,7 | 2,71 | 48,42 | 0,01 | 2,88 | 10 | | 13,14 | 23,07 | 7,12 | 0,5 |
| 682 | Суп полевой с цыплятами, сметаной и зеленью укропа | 8/150/5/1 | 5,08 | 4,17 | 12,29 | 107,01 | 0,07 | 6,06 | 11,16 | | 21,75 | 58,69 | 19,38 | 0,79 |
| 312 | Кнели куриные | 60 | 9,88 | 6,78 | 3,34 | 113,9 | 0,04 | 0,61 | 32 | | 16,86 | 58,45 | 11,88 | 0,75 |
| 321 | Пюре из картофеля | 130 | 2,74 | 4,23 | 12,44 | 98,79 | 0,12 | 4,5 | 22,32 | | 36,55 | 72,35 | 24,37 | 0,88 |
| 647 | Напиток клюквенный витаминизированный | 150 | 0,09 | 0,04 | 18,66 | 75,36 | | 2,82 | | | 10,02 | 2,07 | 4,34 | 0,17 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 22,36 | 19,44 | 69,3 | 541,6 | 0,32 | 16,87 | 75,78 | | 112,82 | 275,03 | 83,99 | 4,48 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Булочка "Домашняя". | 50 | 3,63 | 7,88 | 30,3 | 206,64 | 0,08 | | 2,5 | | 9,43 | 31,34 | 5,73 | 0,47 |
| 401 | Напиток кисломолочный Кефир | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 84,6 | 0,05 | 1,05 | 30 | | 180 | 142,5 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 7,98 | 12,68 | 36,3 | 291,24 | 0,13 | 1,05 | 32,5 | | 189,43 | 173,84 | 26,73 | 0,62 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Тефтели рыбные тушеные с соусом | 80/30 | 11,57 | 5,98 | 8,05 | 132,3 | 0,07 | 0,39 | 26,44 | | 28,11 | 99,76 | 16,59 | 0,5 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,79 | 3,79 | 29,59 | 171,63 | 0,05 | | 18,2 | | 14,33 | 31,58 | 9,54 | 0,69 |
| 392 | Чай с повидлом. | 180/20 | 0,14 | 0,02 | 13,02 | 52,82 | | 0,13 | | | 12,49 | 4,27 | 4,54 | 0,51 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Груши свежие нарезка | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,02 | 5 | | | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Ужин | | | 18,42 | 10,25 | 70,8 | 449,13 | 0,16 | 5,52 | 44,64 | | 77,93 | 164,61 | 45,47 | 4,22 |
| Итого за день | | | 64,35 | 61,9 | 231,9 | 1742,1 | 0,81 | 26,43 | 268,32 | | 582,09 | 1025,6 | 215,43 | 10,79 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: четверг

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 14 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 94 | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 4,89 | 5,86 | 14,63 | 130,82 | 0,06 | 0,98 | 36 | | 169,34 | 142,07 | 23,11 | 0,25 |
| 397 | Какао напиток с молоком | 150 | 3,08 | 3,24 | 12,78 | 92,62 | 0,04 | 1,2 | 18,4 | | 114,5 | 93,94 | 16,78 | 0,37 |
| Итого за Завтрак | | | 10,3 | 17,22 | 42,96 | 368,04 | 0,13 | 2,18 | 94,4 | | 291,94 | 258,51 | 43,79 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком. | 30 | 0,83 | 2,15 | 2,75 | 33,67 | 0,03 | 3,22 | 6 | | 5,55 | 19,49 | 6,95 | 0,26 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом | 8/150/5/1 | 3,25 | 3,59 | 5,73 | 67,75 | 0,04 | 11,62 | 5,01 | | 36,64 | 50,05 | 17,59 | 0,8 |
| 282 | Шницель мясной рубленый с луком. | 60 | 9,17 | 8,92 | 9,71 | 155,8 | 0,04 | 0,63 | 4,08 | | 20,35 | 93,34 | 12,47 | 1,43 |
| 314 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 130 | 3,97 | 4,34 | 17,89 | 126,5 | 0,1 | | 18,2 | | 15,11 | 95,06 | 63,68 | 2,12 |
| 376 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,05 | | 14,15 | 56,8 | | 0,3 | | | 40,52 | 11,55 | 6,03 | 0,94 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 20,77 | 19,52 | 70,09 | 538,64 | 0,29 | 15,77 | 33,59 | | 132,67 | 329,89 | 123,62 | 6,94 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 011 | Булочка "Молочная" | 50 | 5,32 | 3,42 | 35,32 | 193,34 | 0,43 | 0,2 | 13 | | 36,71 | 55,85 | 9,05 | 0,69 |
| 401 | Напиток кисломолочный Бифидок | 150 | 5,1 | 3,75 | 8,25 | 87,15 | 0,36 | 1,05 | 30 | | 162 | 141 | 24 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 10,42 | 7,17 | 43,57 | 280,49 | 0,79 | 1,25 | 43 | | 198,71 | 196,85 | 33,05 | 0,84 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога со сущённым молоком | 100/30 | 19,7 | 14,82 | 33,82 | 347,46 | 0,07 | 0,54 | 99,42 | | 241,11 | 275,85 | 31,42 | 0,71 |
| 392 | Чай с сахаром.. | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 7 | 28,25 | | 0,02 | | | 7,96 | 1,65 | 2,38 | 0,19 |
| 1 187 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,51 | 0,03 | | | | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| 368 | Яблоки свежие. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 7 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Ужин | | | 22,39 | 16,1 | 66,04 | 498,62 | 0,13 | 7,56 | 99,42 | | 270,77 | 308 | 46,7 | 3,46 |
| Итого за день | | | 63,88 | 60,01 | 222,66 | 1685,79 | 1,34 | 26,76 | 270,41 | | 894,09 | 093,24 | 247,16 | 12,24 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 15 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 41 | Салат из моркови с сахаром | 45 | 0,56 | 0,04 | 5,12 | 23,08 | 0,02 | 1,08 | | | 11,5 | 22,57 | 15,76 | 0,3 |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 105 | 10,63 | 12,97 | 2,04 | 167,41 | 0,06 | 0,2 | 226 | | 83,04 | 182,48 | 13,91 | 2,05 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 19,64 | 24,12 | 34,6 | 434,04 | 0,15 | 2,37 | 292,5 | | 196,88 | 384,29 | 53,42 | 2,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45,02 | Винегрет овощной | 30 | 0,43 | 1,86 | 2,39 | 28,02 | 0,02 | 2,93 | | | 9,37 | 14,36 | 6,5 | 0,28 |
| 76 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 150/5/1 | 2,73 | 2,65 | 12,38 | 84,29 | 0,06 | 5,56 | 7,5 | | 21,3 | 48,44 | 17,26 | 0,66 |
| 277 | Гуляш из мяса отварного. | 35/35 | 9,5 | 7,11 | 2,13 | 110,51 | 0,02 | 0,29 | 0,02 | | 12,11 | 78,32 | 12,63 | 1,32 |
| 313 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 3,63 | 3,59 | 20,9 | 130,43 | 0,09 | | 14 | | 15,22 | 74,61 | 26,94 | 0,87 |
| 398 | Напиток из шиповника витаминизированный | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 60,85 | 0,01 | 0,15 | | | 15,96 | 2,55 | 4,05 | 0,47 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 20,3 | 15,94 | 71,89 | 512,22 | 0,28 | 8,93 | 21,82 | | 88,46 | 278,68 | 84,28 | 4,99 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 624 | Плюшка "Московская" | 50 | 3,69 | 4,87 | 30,09 | 178,95 | 0,15 | | 4,8 | | 12,08 | 31,96 | 5,63 | 0,49 |
| 401 | Напиток кисломолочный Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,35 | 0,03 | 0,45 | 30 | | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 8,04 | 8,62 | 36,39 | 255,3 | 0,18 | 0,45 | 34,8 | | 198,08 | 169,96 | 26,63 | 0,64 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 595 | Кнели рыбные с маслом | 80/5 | 7,98 | 6,27 | 2,72 | 99,23 | 0,04 | 0,16 | 47,2 | | 29,39 | 96,02 | 19,31 | 0,34 |
| 125 | Картофель отварной | 120 | 2,41 | 0,49 | 14,33 | 71,37 | 0,13 | 17,58 | | | 13,95 | 66,1 | 24,7 | 0,98 |
| 382 | Кисель из сока (натурального) | 150 | 0,14 | 0,09 | 31,16 | 126,04 | 0,01 | 0,9 | | | 17,27 | 11,18 | 5,1 | 0,23 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Банан свежий нарезка | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Ужин | | | 13,55 | 7,51 | 79,05 | 438,02 | 0,24 | 28,64 | 47,2 | | 72,61 | 214,3 | 93,91 | 2,37 |
| Итого за день | | | 61,53 | 56,19 | 221,93 | 1639,58 | 0,85 | 40,39 | 396,32 | | 556,03 | 047,23 | 258,24 | 10,94 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 16 день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 185 | Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,11 | 8,02 | 30,39 | 218,18 | 0,08 | 1,64 | 45,2 | | 160,55 | 146,76 | 26,56 | 0,97 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 11,15 | 19,09 | 57,26 | 445,45 | 0,15 | 2,86 | 103,6 | | 283,57 | 253,71 | 44,96 | 1,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты с луком репчатым | 60 | 0,96 | 3,06 | 4,94 | 51,14 | 0,01 | 15,18 | | | 25,28 | 18,61 | 8,62 | 0,35 |
| 81 | Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплятами и укропом | 8/150/1 | 4,41 | 3,28 | 6,9 | 74,76 | 0,04 | 5,13 | 6,14 | | 20,67 | 44,37 | 15,06 | 0,69 |
| 310 | Суфле куриное с маслом сливочным | 55/5 | 14,84 | 12,2 | 2,95 | 180,96 | 0,04 | 1,77 | 89,05 | | 46,64 | 85,56 | 13,39 | 1,03 |
| 321 | Пюре из картофеля. | 120 | 2,53 | 3,9 | 11,47 | 91,1 | 0,11 | 4,15 | 20,6 | | 33,96 | 66,73 | 22,47 | 0,81 |
| 376 | Компот из кураги витаминизированный | 150 | 0,78 | 0,05 | 15,88 | 67,09 | 0,02 | 0,6 | | | 31,11 | 21,9 | 17,28 | 0,5 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 27,02 | 23,01 | 62 | 563,17 | 0,3 | 26,83 | 116,09 | | 172,16 | 297,57 | 93,72 | 4,77 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 454 | Рогалик с повидлом | 75 | 4,67 | 6,57 | 39,58 | 236,13 | 0,08 | 0,02 | 15,6 | | 15,55 | 37,12 | 7,43 | 0,72 |
| 401 | Питьевой йогурт | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 94,2 | 0,06 | 0,9 | 30 | | 183 | 144 | 22,5 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 12,17 | 11,37 | 44,83 | 330,33 | 0,14 | 0,92 | 45,6 | | 198,55 | 181,12 | 29,93 | 0,87 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 706 | Ёжики морские рыбные с соусом сметанным | 75/30 | 7,77 | 5,75 | 8,22 | 115,71 | 0,04 | 0,32 | 24,45 | | 34,99 | 100,23 | 22,81 | 0,53 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,79 | 3,79 | 29,59 | 171,63 | 0,05 | | 18,2 | | 14,33 | 31,58 | 9,54 | 0,69 |
| 393 | Чай с лимоном и сахаром | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 28,77 | | 1,42 | | | 9,42 | 2,42 | 2,82 | 0,21 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Яблоки свежие. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 7 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Ужин | | | 14,55 | 10,11 | 64,55 | 407,39 | 0,14 | 8,74 | 42,65 | | 78,74 | 158,23 | 46,97 | 3,85 |
| Итого за день | | | 64,89 | 63,58 | 228,64 | 1746,34 | 0,73 | 39,35 | 307,94 | | 733,02 | 890,63 | 215,58 | 11,12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: вторник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 17день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 185 | Каша ячневая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,64 | 8,09 | 28,69 | 214,13 | 0,12 | 1,66 | 45,5 | | 179,94 | 216,68 | 32,59 | 0,71 |
| 397 | Какао напиток с молоком | 150 | 3,08 | 3,24 | 12,78 | 92,62 | 0,04 | 1,2 | 18,4 | | 114,5 | 93,94 | 16,78 | 0,37 |
| Итого за Завтрак | | | 12,05 | 19,45 | 57,02 | 451,35 | 0,19 | 2,86 | 103,9 | | 302,54 | 333,12 | 53,27 | 1,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Икра свекольная | 30 | 0,56 | 1,3 | 3,21 | 26,78 | 0,01 | | 0,07 | | 13,53 | 14,66 | 6,92 | 0,45 |
| 85 | Суп картофельный с клёцками, мясом и зеленью укропа | 8/150/1 | 3,74 | 3,92 | 9,21 | 87,08 | 0,05 | 4,54 | 6,87 | | 24,27 | 52,98 | 15,92 | 0,77 |
| 298 | Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом | 120/15 | 10,04 | 6,07 | 6,92 | 122,47 | 0,04 | 10,59 | 13,76 | | 50,61 | 129,17 | 26,16 | 1,86 |
| 607 | Напиток из вишни витаминизированный | 150 | 0,12 | 0,03 | 16,56 | 66,99 | | 2,25 | | | 13,09 | 4,5 | 5,48 | 0,12 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 17,96 | 11,84 | 55,76 | 401,44 | 0,18 | 17,38 | 21 | | 116 | 261,71 | 71,38 | 4,59 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 722 | Печенье "Ночка" | 50 | 3,09 | 15,92 | 31,74 | 282,6 | 0,05 | | 0,18 | | 8,72 | 36,56 | 6,84 | 0,63 |
| 401 | Напиток кисломолочный Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 114,75 | 0,05 | 1,35 | 30 | | 181,5 | 141 | 22,5 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 7,14 | 19,67 | 47,94 | 397,35 | 0,1 | 1,35 | 30,18 | | 190,22 | 177,56 | 29,34 | 0,78 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 275 | Сосиски отварные | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,35 | 0,1 | | | | 17,5 | 79,5 | 10 | 0,9 |
| 314 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 130 | 3,97 | 4,34 | 17,89 | 126,5 | 0,1 | | 18,2 | | 15,11 | 95,06 | 63,68 | 2,12 |
| 392 | Чай с сахаром.. | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 7 | 28,25 | | 0,02 | | | 7,96 | 1,65 | 2,38 | 0,19 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Груши свежие нарезка | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,02 | 5 | | | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Ужин | | | 11,43 | 16,76 | 45,23 | 377,48 | 0,24 | 5,02 | 18,2 | | 63,57 | 205,21 | 90,86 | 5,73 |
| Итого за день | | | 48,58 | 67,72 | 205,95 | 1627,62 | 0,71 | 26,61 | 173,28 | | 572,33 | 977,6 | 244,85 | 12,56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 18 день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 185 | Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 7,04 | 8,64 | 28,94 | 221,68 | 0,16 | 1,64 | 45,2 | | 162,57 | 183 | 42,09 | 0,97 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 15,49 | 19,75 | 56,38 | 465,23 | 0,23 | 2,73 | 111,7 | | 264,91 | 362,24 | 65,84 | 1,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 564 | Огурец солёный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,27 | 0,01 | 1,5 | | | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной и зеленью | 150/5/1 | 2,52 | 2,37 | 8,17 | 64,09 | 0,04 | 13,83 | 5,04 | | 31,62 | 37,46 | 17,24 | 0,78 |
| 278 | Бефстроганов из отварной говядины | 25/25 | 6,95 | 4,74 | 2,08 | 78,78 | 0,01 | 0,12 | 5,65 | | 12,53 | 57,75 | 8,07 | 0,94 |
| 315 | Отварной рис | 120 | 2,94 | 4,3 | 25,35 | 151,86 | 0,02 | | 21,6 | | 4,6 | 49,71 | 17,32 | 0,44 |
| 646 | Напиток лимонный + С витаминизация | 150 | 0,06 | 0,01 | 18,18 | 73,05 | | 2,88 | | | 10,77 | 1,58 | 2,5 | 0,1 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 16,21 | 11,97 | 74,15 | 469,17 | 0,16 | 18,33 | 32,59 | | 80,92 | 214,1 | 66,23 | 3,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с творожным фаршем | 70 | 9,78 | 4,93 | 32,15 | 212,09 | 0,09 | 0,14 | 32,15 | | 58,11 | 108,75 | 14,09 | 0,77 |
| 401 | Напиток кисломолочный Кефир | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 84,6 | 0,05 | 1,05 | 30 | | 180 | 142,5 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 14,13 | 9,73 | 38,15 | 296,69 | 0,14 | 1,19 | 62,15 | | 238,11 | 251,25 | 35,09 | 0,92 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 282,05 | Котлеты из говядины рубленные с луком | 40 | 6,16 | 5,73 | 6,46 | 102,05 | 0,03 | 0,47 | 2,64 | | 14,8 | 63,08 | 8,49 | 0,97 |
| 322 | Пюре картофельное с морковью | 150 | 2,85 | 4,64 | 9,66 | 91,8 | 0,11 | 3,12 | 24,78 | | 40,67 | 76,21 | 29,31 | 0,88 |
| 382 | Кисель из сока (натурального) | 150 | 0,14 | 0,09 | 31,16 | 126,04 | 0,01 | 0,9 | | | 17,27 | 11,18 | 5,1 | 0,23 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Апельсин свежий нарезка | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Ужин | | | 11,57 | 10,82 | 65,22 | 404,57 | 0,21 | 64,49 | 27,42 | | 110,74 | 186,47 | 58,7 | 2,6 |
| Итого за день | | | 57,4 | 52,27 | 233,9 | 1635,66 | 0,74 | 86,74 | 233,86 | | 394,68 | 014,0 | 225,86 | 8,91 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Цикличное меню 20 дней ЯСЛИ [] День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 19 день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд со сливочным маслом | 10/30 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0,03 | | 40 | | 8,1 | 22,5 | 3,9 | 0,38 |
| 185 | Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке | 150/5 | 6,47 | 9,07 | 23,65 | 202,11 | 0,14 | 1,63 | 45 | | 165,44 | 189,26 | 47,3 | 1 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 10,22 | 18,65 | 51,85 | 416,13 | 0,28 | 6,52 | 92,73 | | 225,11 | 246,52 | 57,73 | 2,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежей капусты белокочанной с луком | 30 | 0,44 | 1,52 | 2,47 | 25,32 | 0,01 | 8,05 | | | 17,78 | 8,39 | 4,47 | 0,2 |
| 80 | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью укропа | 20/150/1 | 5,5 | 3,03 | 12,11 | 97,71 | 0,08 | 5,76 | 7,35 | | 22,16 | 65,36 | 20,9 | 0,69 |
| 302 | Птица тушёная с овощами с соусом | 30/150 | 14 | 10 | 19 | 222 | 0,1 | 8,25 | 35,47 | | 37,7 | 108,63 | 51,01 | 1,47 |
| 375 | Компот из черной смородины витаминизированный | 150 | 0,23 | 0,09 | 12,42 | 51,41 | 0,01 | 45 | | | 14,27 | 7,43 | 8,28 | 0,32 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 23,67 | 15,16 | 65,86 | 494,56 | 0,28 | 67,06 | 43,12 | | 106,41 | 250,21 | 101,56 | 4,07 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 701 | Сосиска запеченная в тесте | 25/50 | 7,6 | 11,82 | 27,38 | 246,3 | 0,11 | 0,03 | 19,48 | | 29,44 | 75,15 | 11,96 | 0,93 |
| 401 | Напиток кисломолочный Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,35 | 0,03 | 0,45 | 30 | | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 11,95 | 15,57 | 33,68 | 322,65 | 0,14 | 0,48 | 49,48 | | 215,44 | 213,15 | 32,96 | 1,08 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 258 | Шницель рыбный натуральный | 70 | 10,21 | 3,25 | 6,53 | 96,21 | 0,07 | 0,62 | 16,85 | | 38,4 | 155,52 | 34,66 | 0,79 |
| 205 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,68 | 2,92 | 22,76 | 132,04 | 0,04 | | 14 | | 11,53 | 24,42 | 7,4 | 0,54 |
| 393 | Чай с лимоном и сахаром | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 28,77 | | 1,42 | | | 9,42 | 2,42 | 2,82 | 0,21 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Банан свежий нарезка | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Ужин | | | 16,98 | 6,84 | 67,23 | 398,4 | 0,17 | 12,04 | 30,85 | | 71,35 | 223,36 | 89,68 | 2,36 |
| Итого за день | | | 62,82 | 56,22 | 218,62 | 1631,74 | 0,87 | 86,1 | 216,18 | | 518,31 | 933,24 | 281,93 | 9,84 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Цикличное меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 20день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 5/15/30 | 6,24 | 8,49 | 15,49 | 163,33 | 0,04 | 0,11 | 51,5 | | 7,05 | 111 | 12,15 | 0,48 |
| 41 | Салат из моркови с сахаром | 45 | 0,56 | 0,04 | 5,12 | 23,08 | 0,02 | 1,08 | | | 11,5 | 22,57 | 15,76 | 0,3 |
| 236 | Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной | 100/20 | 15,96 | 12,43 | 18,63 | 250,23 | 0,04 | 0,23 | 85,76 | | 139,43 | 202,7 | 23,08 | 0,68 |
| 392 | Чай с повидлом. | 180/20 | 0,14 | 0,02 | 13,02 | 52,82 | | 0,13 | | | 12,49 | 4,27 | 4,54 | 0,51 |
| Итого за Завтрак | | | 22,9 | 20,98 | 52,26 | 489,46 | 0,1 | 1,55 | 137,26 | | 170,47 | 340,54 | 55,53 | 1,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 677 | Кабачковая икра | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,55 | 45,9 | 2,1 | 276 | | 12,3 | 11,1 | 4,5 | 0,21 |
| 67 | Щи из свежей капусты со сметаной и укропом | 150/5/1 | 1,17 | 2,28 | 6,23 | 50,12 | 0,04 | 11,53 | 5,01 | | 34,97 | 32,27 | 15,34 | 0,51 |
| 274,05 | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом. | 50 | 5,08 | 7,36 | 6,08 | 110,88 | 0,02 | 1,96 | 12,11 | | 18,14 | 58,4 | 7,5 | 0,92 |
| 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 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,05 | | 14,15 | 56,8 | | 0,3 | | | 40,52 | 11,55 | 6,03 | 0,94 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 1 156 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 | 0,06 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | | 14,03 | 16,84 | 65,13 | 468,2 | 46,13 | 15,89 | 310,22 | | 135,11 | 261,56 | 109,06 | 5,94 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 401 | Напиток кисломолочный Бифидок | 150 | 5,1 | 3,75 | 8,25 | 87,15 | 0,36 | 1,05 | 30 | | 162 | 141 | 24 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 9,21 | 11,4 | 37,97 | 291,32 | 0,48 | 1,24 | 43,46 | | 189,68 | 188,05 | 31,34 | 0,67 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 276 | Жаркое "По-домашнему" | 30/140 | 10,67 | 9,56 | 20,68 | 211,44 | 0,14 | 8,56 | 0,08 | | 22,81 | 139,87 | 38,94 | 2,33 |
| 378 | Кисель фруктово-ягодный. | 150 | | | 25,45 | 101,8 | | | | | 7 | | 1,43 | 0,08 |
| 1 183 | Хлеб "Сельский". | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 368 | Груши свежие нарезка | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,02 | 5 | | | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Итого за Ужин | | | 12,59 | 10,02 | 66,27 | 405,62 | 0,18 | 13,56 | 0,08 | | 52,81 | 168,87 | 55,17 | 4,93 |
| Итого за день | | | 58,73 | 59,24 | 221,63 | 1654,6 | 46,89 | 32,24 | 491,02 | | 548,07 | 959,02 | 251,1 | 13,51 |