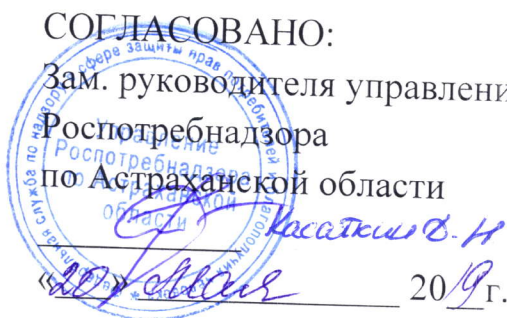


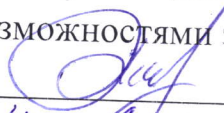
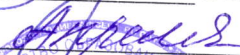
СОГЛАСОВАНО:

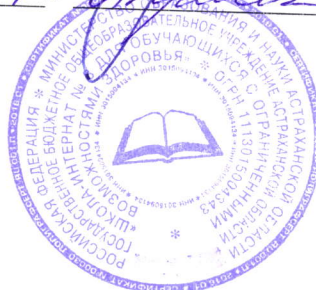
Зам. руководителя управления
Роспотребнадзора
по Астраханской области



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ АО «Школа-интернат № 3
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»


Рябов И.В.
« 4 »  2019 г.



**Примерное 14-ти дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
обучающихся ГБОУ АО «Школа-интернат № 3
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»**

**(возраст 3-6 лет: зима-весна, лето-осень;
возраст 7-11 лет: зима-весна, лето-осень;
возраст 12-18 лет: зима-весна, лето-осень)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,09	Каша пшеничная молочная вязкая (Зима-Весна)	200	8	5	30	196					14	87	31	1
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	5		66			47					
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			26	27	37	504			47		24	200	48	3
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103					34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103			13		34		19	46
Обед														
21	Салат из соленых помидоров с луком (Зима-Весна)	60	1	3	2	37		3						
94	Рассольник (Зима-Весна)	200	1	5	5	73		1			7	2		
171	Каша рассыпчатая рисовая (Зима-Весна)	180	4	1	47	213					7	2		
246	Гуляш из отварной говядины (Зима-Весна)	80	9	6	2	111		2			8	5	3	
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	180			17	68					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			20	21	73	578		6			42	74	19	1
Полдник														
378	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74								
410	Ватрушка с творогом (Зима-Весна)	70	9	9	2	124					11	27	2	
Итого за Полдник			10	10	17	198					11	27	2	
Ужин														
538,02	Солёные овощи (порционно) (Зима-Весна)	50			1	52								
127	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146					1	2		
243	Сосиска отварная (Зима-Весна)	60	6	15	1	159		21			15	77	8	1
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			19	33	35	565		21			25	185	21	3
2й Ужин														
386	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			82	97	195	2066		40	47		376	676	137	53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
182	Каша ячневая молочная вязкая (Зима-Весна)	200	6	4	28	171					36	125	18	1
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	8	7		94					33	115	7	2
379	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	180	3	3	21	125					6	8	8	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			27	26	49	542					84	354	46	5
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
47,03	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком (Зима-Весна)	60	1	3	5	51		16						
115	Суп с рисовой крупой (Зима-Весна)	200	1	5	13	102		1			8	3	1	
284	Запеканка картофельная с мясом (Зима-Весна)	200	20	20	33	396		2			14	25	2	
342,01	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13		18						
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			27	34	53	638		37			26	81	9	1
Полдник														
359	Кисель плодово-ягодный (Зима-Весна)	180			5	20								
424	Булочка "Домашняя" (Зима-Весна)	60	5	8	37	136					11	43	7	1
Итого за Полдник			5	8	42	156					11	43	7	1
Ужин														
289	Рагу из овощей с курицей (Зима-Весна)	200	13	12	19	238		2			4	3	2	
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			23	24	42	490		2			65	191	45	5
2й Ужин														
385	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			89	98	220	2045		52			220	669	126	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,07	Каша молочная из овсяной крупы. (Зима-Весна)	200	8	6	26	186					25	119	40	1
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
16	Колбаса варён.(порцион.) (Зима-Весна)	30	4	7		77					9	53	7	1
378	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			23	26	41	489					43	278	60	4
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
538,02	Солёные овощи (порционно) (Зима-Весна)	50			1	52								
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Зима-Весна)	200	2	5	12	99		15			11	11	5	
271,03	Биточки из говядины (Зима-Весна)	90	12	11	12	196		1			11	16	1	
330,03	Соус томатно-овощной (Зима-Весна)	30		3	1	33		1			1	2	2	
202	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4		29	141								
359	Кисель плодово ягодный (Зима-Весна)	180			5	20								
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			23	25	60	617		17			27	82	14	1
Полдник														
386	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118					240	190	28	
223	Запеканка из творога (Зима-Весна)	130	21	11	8	223					8	12	1	
Итого за Полдник			27	17	16	341					248	202	29	
Ужин														
136	Овощи по "Карпатски" (Зима-Весна)	200	2	14	8	168		30			31	11	6	
234	Котлеты рыбные (Зима-Весна)	90	2	7	3	84		1			6	9	1	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Ужин			14	33	25	460		31			46	126	20	2
2й Ужин														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27								
Итого за 2й Ужин			1		28	127					52	82	30	3
Итого за день			89	101	195	2137		61			450	770	172	56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,08	Каша манная молочная. (Зима-Весна)	200	7	4	27	175					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	5		66			47					
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			21	21	41	449			47		13	107	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
111,01	Суп с макаронными изделиями и яйцом (Зима-Весна)	200	3	6	16	131		2			10	6	2	
127	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146		21			1	2		
518	Омлет с мясом. (Зима-Весна)	150	23	15	11	273		1		1	68	177	12	2
388	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123				1	11	3	3	1
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			35	33	73	749		24		2	94	241	23	4
Полдник														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		28	127					52	82	30	3
Ужин														
139	Капуста тушеная (Зима-Весна)	150	4	6	15	134		78			2	8	5	
288	Птица отварная (Зима-Весна)	80	13	13		173					12	120	13	1
377	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50					3	1	1	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			27	31	27	509		78			26	235	32	3
2й Ужин														
385	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			91	91	203	2053		115	47	2	219	665	117	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,02	Каша пшённая молочная (Зима-Весна)	200	7	5	28	182					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
16	Колбаса варён.(порцион.) (Зима-Весна)	30	4	7		77					9	53	7	1
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			25	29	35	501					23	167	24	3
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
Итого за 2й завтрак					23	100					52	82	30	3
Обед														
21,01	Салат из соленых огурцов с луком (Зима-Весна)	60	1	3	2	37		3						
115,02	Суп с перловой крупой со сметаной (Зима-Весна)	200	3	6	13	117		1			21	73	24	1
150	Зразы картофельные с мясом и луком (Зима-Весна)	200	3	7	1	76		1			21	48	3	1
331	Соус сметанный с томатом (Зима-Весна)	30		1	1	15					1	2	1	
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	180			17	68					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			12	23	34	389		5			63	188	44	3
Полдник														
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
530	Конфеты молочные (Зима-Весна)	40												
525	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		19	83								
Ужин														
204	Макароны отварные с сыром (Зима-Весна)	200	8	2	42	225					38	40	4	
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			19	14	81	536		13			81	146	36	48
2й Ужин														
386	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			63	72	200	1727		18			459	773	162	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
121,02	Суп молочный с крупой. (Зима-Весна)	250	6	5	17	138					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	5		66			47					
379	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	180	3	3	21	125					6	8	8	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			23	25	38	481			47		22	116	21	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
67	Винегрет овощной (Зима-Весна)	80	2	12	8	149		19						
87	Щи из свежей капусты (Зима-Весна)	200	2	5	7	80		26			10	11	4	
291,03	Плов из говядины (Зима-Весна)	200	4	6	38	215		3			7	2		
342,01	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13		18						
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			13	29	55	533		66			21	66	10	1
Полдник														
377	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50					3	1	1	
424	Булочка "Домашняя" (Зима-Весна)	60	5	8	37	136					11	43	7	1
Итого за Полдник			5	8	49	186					14	44	8	1
Ужин														
21,06	Салат из соленых помидоров и огурцов (Зима-Весна)	60	1	3	2	37		3						
538,02	Солёные овощи (порционно) (Зима-Весна)	50			1	52								
240	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (Зима-Весна)	100	1	1	3	27		1			16	18	7	
125,01	Картофель запеченный (Зима-Весна)	150	3	6	24	161		29			2	2		
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Ужин			15	22	44	485		33			27	126	20	2
2й Ужин														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27								
Итого за 2й Ужин			1		28	127					52	82	30	3
Итого за день			58	84	239	1915		112	47		170	434	108	55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,02	Каша "Дружба" (Зима-Весна)	200	9	7	35	234					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
378	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			20	20	50	460					16	108	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
18	Салат "Полевой" (Зима-Весна)	60	1	4	1	41		7						
119,09	Суп гороховый (Зима-Весна)	200	8	2	19	128		1			7	4	2	
245	Бефстроганов из отварной говядины (Зима-Весна)	80	12	6	2	118								
202	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4		29	141								
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	180			17	68					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			30	18	68	572		8			27	69	18	1
Полдник														
410	Ватрушка с творогом (Зима-Весна)	70	9	9	2	124					11	27	2	
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
Итого за Полдник			9	9	25	224					63	109	32	3
Ужин														
289	Рагу из овощей с курицей (Зима-Весна)	200	13	12	19	238		2			4	3	2	
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			23	24	33	446		2			13	109	15	2
2й Ужин														
386	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			89	77	209	1923		23			393	585	125	54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
120	Суп молочный с макаронными изделиями (Зима-Весна)	250	7	5	25	173					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Завтрак			17	17	39	381					16	108	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками (Зима-Весна)	70	1	4	8	74		5			3	2	2	
115	Суп с рисовой крупой (Зима-Весна)	200	1	5	13	102		1			8	3	1	
263,01	Жаркое по-домашнему из говядины (Зима-Весна)	200	18	10	22	250		2			1	2	2	
342,01	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13		18						
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			25	25	45	515		26			16	60	11	1
Полдник														
377	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50					3	1	1	
525	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		17	77					3	1	1	
Ужин														
17	Зеленый горошек консервированный (Зима-Весна)	60												
127	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146		21			1	2		
243	Сосиска отварная (Зима-Весна)	60	6	15	1	159					15	77	8	1
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			19	33	43	557		21			77	267	51	6
2й Ужин														
385	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			69	81	178	1749		60			146	436	95	55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
182	Каша ячневая молочная вязкая (Зима-Весна)	200	6	4	28	171					36	125	18	1
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	5		66			47					
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			24	26	35	479			47		46	238	35	3
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
538,02	Солёные овощи (порционно) (Зима-Весна)	50			1	52								
98	Суп крестьянский (Зима-Весна)	200	2	5	11	96		16			8	3	1	
287	Голубцы ленивые (Зима-Весна)	200	12	12	19	235		38			5	95	11	1
331	Соус сметанный с томатом (Зима-Весна)	30		1	1	15					1	2	1	
388	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123				1	11	3	3	1
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			20	24	59	597		54		1	29	156	22	3
Полдник														
385	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
410	Ватрушка с творогом (Зима-Весна)	70	9	9	2	124					11	27	2	
Итого за Полдник			15	15	11	240					11	27	2	
Ужин														
21,01	Салат из соленых огурцов с луком (Зима-Весна)	60	1	3	2	37		3						
263,04	Жаркое по-домашнему из курицы (Зима-Весна)	200	16	19	23	329		2			8	4	2	
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			27	34	39	574		5			17	110	15	2
2й Ужин														
386	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			93	105	177	2111		72	47	1	377	721	121	54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,09	Каша пшеничная молочная вязкая (Зима-Весна)	200	8	5	30	196					14	87	31	1
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
209	Яйцо варёное (Зима-Весна)	40	8	7		94					33	115	7	2
378	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			27	25	45	516					56	308	51	5
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
21	Салат из соленых помидоров с луком (Зима-Весна)	60	1	3	2	37		3						
94	Рассольник (Зима-Весна)	200	1	5	5	73		1			7	2		
498	Тефтели мясные (Зима-Весна)	130	6	7	4	102		2			4	60	8	1
202	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4		29	141								
349	Компот из смеси сухофруктов (Зима-Весна)	180			17	68					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			17	21	57	497		6			31	127	24	2
Полдник														
421	Кух (сдоба). (Зима-Весна)	75	2	9	12	133					9	14	1	
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Полдник			2	9	26	189					9	14	1	
Ужин														
52	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (Зима-Весна)	65	1	4	9	75		5						
127	Картофельное пюре (Зима-Весна)	180	3	6	19	146		21			1	2		
234	Котлеты рыбные (Зима-Весна)	90	2	7	3	84		1			6	9	1	
377	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50					3	1	1	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			16	29	43	507		27			19	118	15	2
2й Ужин														
359	Кисель плодово ягодный (Зима-Весна)	180			5	20								
Итого за 2й Ужин					5	20								
Итого за день			63	84	201	1832		46			149	567	110	55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,07	Каша молочная из овсяной крупы. (Зима-Весна)	200	8	6	26	186					25	119	40	1
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
16	Колбаса варён. (порцион.) (Зима-Весна)	30	4	7		77					9	53	7	1
379	Кофейный напиток с молоком (Зима-Весна)	180	3	3	21	125					6	8	8	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			25	28	47	540					49	286	68	4
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
538,02	Солёные овощи (порционно) (Зима-Весна)	50			1	52								
87	Щи из свежей капусты (Зима-Весна)	200	2	5	7	80		26			10	11	4	
284	Запеканка картофельная с мясом (Зима-Весна)	200	20	20	33	396		2			14	25	2	
359	Кисель плодово ягодный (Зима-Весна)	180			5	20								
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			27	31	46	624		28			28	89	12	1
Полдник														
388	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123				1	11	3	3	1
424	Булочка "Домашняя" (Зима-Весна)	60	5	8	37	136					11	43	7	1
Итого за Полдник			6	8	64	259				1	22	46	10	2
Ужин														
289	Рагу из овощей с курицей (Зима-Весна)	200	13	12	19	238		2			4	3	2	
530	Конфеты молочные (Зима-Весна)	40												
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			23	24	33	446		2			13	109	15	2
2й Ужин														
385	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			88	97	224	2088		43		1	146	530	124	55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,08	Каша манная молочная. (Зима-Весна)	200	7	4	27	175					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
302,09	Повидло (порционно) (Зима-Весна)	50	2		10	54								
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			19	16	51	437					13	107	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
21,06	Салат из соленых помидоров и огурцов (Зима-Весна)	60	1	3	2	37		3						
111	Суп с макаронными изделиями (Зима-Весна)	200	2	5	13	105		1			8	5	2	
291,03	Плов из говядины (Зима-Весна)	200	4	6	38	215		3			7	2		
342,01	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13		18						
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			12	20	55	446		25			19	60	8	1
Полдник														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		28	127					52	82	30	3
Ужин														
67	Винегрет овощной (Зима-Весна)	80	2	12	8	149		19						
204	Макароны отварные с сыром (Зима-Весна)	200	8	2	42	225					38	40	4	
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			20	26	64	582		19			47	146	17	2
2й Ужин														
386	Кефир (Зима-Весна)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			59	68	231	1813		57			405	585	115	54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,02	Каша пшённая молочная (Зима-Весна)	200	7	5	28	182					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
15	Сыр (порциями) (Зима-Весна)	18	4	5		66			47					
382	Какао с молоком (Зима-Весна)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			25	27	35	490			47		14	114	17	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
48	Салат "Весенний" (Зима-Весна)	60	1	4	3	49		6			3	2	1	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Зима-Весна)	200	2	5	12	99		15			11	11	5	
259,01	Азу из говядины (Зима-Весна)	220	1	9	3	96		4			5	3	2	
388	Напиток из плодов шиповника (Зима-Весна)	180	1		27	123				1	11	3	3	1
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			10	24	45	443		25		1	34	72	17	2
Полдник														
421	Кух (сдоба). (Зима-Весна)	75	2	9	12	133					9	14	1	
377	Чай с лимоном (Зима-Весна)	180			12	50					3	1	1	
Итого за Полдник			2	9	24	183					12	15	2	
Ужин														
18	Салат "Полевой" (Зима-Весна)	60	1	4	1	41		7						
21,06	Салат из соленых помидоров и огурцов (Зима-Весна)	60	1	3	2	37		3						
202	Макаронные изделия отварные (Зима-Весна)	180	4		29	141								
255	Печень по-строгановски (Зима-Весна)	80	11	7	3	118					5	186	11	4
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			27	26	58	589		10			66	374	54	9
2й Ужин														
385	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
525	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	25	1		5	27								
Итого за 2й Ужин			7	6	14	143								
Итого за день			72	92	201	1951		48	47	1	160	575	109	59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,02	Каша " Дружба" (Зима-Весна)	200	9	7	35	234					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Зима-Весна)	10												
16	Колбаса варён.(порцион.) (Зима-Весна)	30	4	7		77					9	53	7	1
378	Чай с молоком (Зима-Весна)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			24	27	50	537					25	161	20	3
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200			23	100					52	82	30	3
Итого за 2й завтрак					23	100					52	82	30	3
Обед														
538,02	Солёные овощи (порционно) (Зима-Весна)	50			1	52								
118	Суп с клецками (Зима-Весна)	250		3	2	32		2			11	5	1	
289,03	Рагу из овощей с говядиной (Зима-Весна)	200	18	22	19	348		20		1	15	142	18	1
342,01	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	180			2	13		18						
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			23	31	24	521		40		1	30	200	25	2
Полдник														
401	Оладьи с маслом и сахаром (Зима-Весна)	160		16		147					2	3		
359	Кисель плодово ягодный (Зима-Весна)	180			5	20								
Итого за Полдник				16	5	167					2	3		
Ужин														
210	Омлет натуральный (Зима-Весна)	110	11	10	2	143					48	154	10	2
17,03	Кукуруза консервированная (Зима-Весна)	60	1	4	1	41		8						
17	Зеленый горошек консервированный (Зима-Весна)	60												
499,06	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Ужин			22	26	17	392		8			57	260	23	4
2й Ужин														
303	Фрукты (Зима-Весна)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й Ужин			1		25	103		13			34		19	46
Итого за день			70	100	144	1820		61		1	200	706	117	58

Итого за период	1075	1247	2817	27230		808	235	6	3870	8692	1738	781
Итого за период	14285	28571	28571	1945		28571	14285	71428	57142	81428	57142	14285

Составил *Субботин* Диетсестра

Утвердил *[Signature]*



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,09	Каша пшеничная молочная вязкая (Лето-Осень)	200	8	5	30	196					14	87	31	1
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	5		66			47					
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			26	27	37	504			47		24	200	48	3
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лето-Осень)	60		4		36					4	1		
81	Свекольник со сметаной (Лето-Осень)	200	3	7	11	91		1			4	3	2	
171	Каша рассыпчатая рисовая (Лето-Осень)	180	4	1	47	213					7	2		
246	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111		2			8	5	3	
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			21	24	83	627		3			79	146	41	4
Полдник														
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
410,02	Ватрушка с повидлом (Лето-Осень)	70	2	4	22	131					15	27	4	1
Итого за Полдник			2	4	50	248					31	39	14	1
Ужин														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето-Осень)	50			1	7		5						
127	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146		21			1	2		
243	Сосиска отварная (Лето-Осень)	60	6	15	1	159					15	77	8	1
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			19	33	35	520		26			25	185	21	3
2й Ужин														
386	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			75	94	238	2120		42	47		433	760	171	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
182	Каша ячневая молочная вязкая (Лето-Осень)	200	6	4	28	171					36	125	18	1
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	8	7		94					33	115	7	2
379	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	180	3	3	21	125					6	8	8	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			27	26	49	542					84	354	46	5
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
30,01	Салат "Витаминный" 1-вариант (Лето-Осень)	60	1	4	3	53		14			4	1		
119,09	Суп гороховый (Лето-Осень)	200	8	2	19	128		1			7	4	2	
263,01	Жаркое по-домашнему из говядины (Лето-Осень)	200	18	10	22	250		2			1	2	2	
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			32	22	72	624		17			32	72	20	1
Полдник														
359	Кисель плодово ягодный (Лето-Осень)	180			5	20								
424	Булочка "Домашняя" (Лето-Осень)	60	5	8	37	136					11	43	7	1
Итого за Полдник			5	8	42	156					11	43	7	1
Ужин														
532,03	Овощное рагу с кабачками (Лето-Осень)	200	2	8	9	135		2			31	48	13	1
296,03	Курица тушенная (порционно) (Лето-Осень)	100	7	6	9	119		2			7	2		
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			19	26	41	506		4			99	238	56	6
2й Ужин														
385	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			90	88	238	2047		34			260	707	148	59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,07	Каша молочная из овсяной крупы. (Лето-Осень)	200	8	6	26	186					25	119	40	1
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
16	Колбаса варён.(порцион.) (Лето-Осень)	30	4	7		77					9	53	7	1
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			22	25	40	471					43	278	60	4
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето-Осень)	50	1		2	12		13						
87	Щи из свежей капусты (Лето-Осень)	200	2	5	7	80		26			10	11	4	
271,03	Биточки из говядины (Лето-Осень)	90	12	11	12	196		1			11	16	1	
330,03	Соус томатно-овощной (Лето-Осень)	30		3	1	33		1			1	2	2	
201	Каша гречневая рассыпчатая (Лето-Осень)	180	8	2	37	197				1	7	2		
346	Напиток лимонный (Лето-Осень)	180			31	127		27			1			
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			28	27	90	721		68		1	34	84	13	1
Полдник														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
223	Запеканка из творога (Лето-Осень)	130	21	11	8	223					8	12	1	
Итого за Полдник			21	11	31	323					60	94	31	3
Ужин														
125	Картофель тушеный с овощами (Лето-Осень)	150	2		19	92		24						
234	Котлеты рыбные (Лето-Осень)	90	2	7	3	84		1			6	9	1	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Ужин			14	19	36	384		25			15	115	14	2
2й Ужин														
386	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			92	88	230	2120		106		1	426	761	165	56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,08	Каша манная молочная. (Лето-Осень)	200	7	4	27	175					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	5		66			47					
378	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			22	22	42	467			47		13	107	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
111,01	Суп с макаронными изделиями и яйцом (Лето-Осень)	200	3	6	16	131		2			10	6	2	
127	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146		21			1	2		
518	Омлет с мясом. (Лето-Осень)	150	23	15	11	273		1		1	68	177	12	2
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			34	33	74	743		24		1	99	250	30	3
Полдник														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		28	127					52	82	30	3
Ужин														
325	Кабачки или тыква, тушенные в сметане (Лето-Осень)	150	2	7	11	109		25			2	3	1	
288	Птица отварная (Лето-Осень)	80	13	13		173					12	120	13	1
377	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50					3	1	1	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			25	32	23	484		25			26	230	28	3
2й Ужин														
385	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			89	93	201	2040		62	47	1	224	669	120	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
0,02	Каша пшённая молочная (Лето-Осень)	200	7	5	28	182					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
16	Колбаса варён.(порцион.) (Лето-Осень)	30	4	7		77					9	53	7	1
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			25	29	35	501					23	167	24	3
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
Итого за 2й завтрак					23	100					52	82	30	3
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом (Лето-Осень)	60	1	3	5	53		1			4	1		
99	Суп из овощей (Лето-Осень)	200	2	3	10	79		16			10	10	4	
185	Макароник с мясом (Лето-Осень)	200	9	6	44	264		1		9	17	70	10	1
346	Напиток лимонный (Лето-Осень)	180			31	127		27			1			
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			17	18	90	599		45		9	36	134	20	2
Полдник														
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
530	Конфеты молочные (Лето-Осень)	40												
525	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		19	83								
Ужин														
219,03	Ёжики из творога с соусом (Лето-Осень)	150	18	15	11	249					5	22	6	
330	Соус сметанный сладкий (Лето-Осень)	30	1	2	2	31								
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			30	29	52	591		13			48	128	38	48
2й Ужин														
386	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			79	82	227	1992		58		9	399	701	140	56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 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														
121,02	Суп молочный с крупой. (Лето-Осень)	250	6	5	17	138					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	5		66			47					
379	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	180	3	3	21	125					6	8	8	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			23	25	38	481			47		22	116	21	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
111	Суп с макаронными изделиями (Лето-Осень)	200	2	5	13	105		1			8	5	2	
532	Овощное рагу с баклажанами (Лето-Осень)	200	2	10	9	135		2			31	48	13	1
246	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111		2			8	5	3	
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			18	27	52	544		5			67	123	34	2
Полдник														
377	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50					3	1	1	
424	Булочка "Домашняя" (Лето-Осень)	60	5	8	37	136					11	43	7	1
Итого за Полдник			5	8	49	186					14	44	8	1
Ужин														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето-Осень)	50	1		2	12		13						
240	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (Лето-Осень)	100	1	1	3	27		1			16	18	7	
171	Каша рассыпчатая рисовая (Лето-Осень)	180	4	1	47	213					7	2		
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Ужин			16	14	66	460		14			32	126	20	2
2й Ужин														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27								
Итого за 2й Ужин			1		28	127					52	82	30	3
Итого за день			64	74	258	1901		32	47		221	491	132	56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 3 до 6 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,02	Каша " Дружба" (Лето-Осень)	200	9	7	35	234					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
378	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			20	20	50	460					16	108	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лето-Осень)	60		4		36					4	1		
119,09	Суп гороховый (Лето-Осень)	200	8	2	19	128		1			7	4	2	
245	Бефстроганов из отварной говядины (Лето-Осень)	80	12	6	2	118								
127	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146		21			1	2		
388	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	180	1		27	123				1	11	3	3	1
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			29	24	67	627		22		1	27	63	11	2
Полдник														
421	Кух (сдоба). (Лето-Осень)	75	2	9	12	133					9	14	1	
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
Итого за Полдник			2	9	35	233					61	96	31	3
Ужин														
23	Салат из свежих помидоров (Лето-Осень)	50	1	3	2	38		12						
291	Плов из курицы (Лето-Осень)	200	16	16	36	358		1		1	17	163	20	2
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			27	31	52	604		13		1	26	269	33	4
2й Ужин														
386	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			85	90	237	2145		48		2	404	726	135	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
120	Суп молочный с макаронными изделиями (Лето-Осень)	250	7	5	25	173					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Завтрак			17	17	39	381					16	108	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето-Осень)	50			1	7		5						
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Лето-Осень)	200	2	5	12	99		15			11	11	5	
246	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111		2			8	5	3	
532,03	Овощное рагу с кабачками (Лето-Осень)	200	2	8	9	135		2			31	48	13	1
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			18	25	52	545		24			70	129	37	2
Полдник														
378	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74								
525	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			2	1	20	101								
Ужин														
74	Икра овощная (Лето-Осень)	50	1	3	4	45		9			4	11	4	
202	Макаронные изделия отварные (Лето-Осень)	180	4		29	141								
243	Сосиска отварная (Лето-Осень)	60	6	15	1	159					15	77	8	1
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			21	30	57	597		9			80	276	55	6
2й Ужин														
385	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			65	79	202	1843		46			200	513	124	56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
182	Каша ячневая молочная вязкая (Лето-Осень)	200	6	4	28	171					36	125	18	1
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	5		66			47					
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			24	26	35	479			47		46	238	35	3
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
49	Свежие овощи (порционно) (Лето-Осень)	50		3		30					3	1		
101,03	Суп картофельный с зеленым горошком (Лето-Осень)	200	2	3	17	102		13			8	3	1	
286	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом (Лето-Осень)	200	19	14	17	276		1		1	7	110	13	2
331	Соус сметанный с томатом (Лето-Осень)	30		1	1	15					1	2	1	
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			26	27	58	599		14		1	75	251	51	6
Полдник														
346	Напиток лимонный (Лето-Осень)	180			31	127		27			1			
410,02	Ватрушка с повидлом (Лето-Осень)	70	2	4	22	131					15	27	4	1
Итого за Полдник			2	4	53	258		27			16	27	4	1
Ужин														
20	Салат из свежих огурцов (Лето-Осень)	50		3	1	34		5						
263,04	Жаркое по-домашнему из курицы (Лето-Осень)	200	16	19	23	329		2			8	4	2	
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			26	34	38	571		7			17	110	15	2
2й Ужин														
386	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			85	97	217	2128		61	47	1	428	816	152	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,09	Каша пшеничная молочная вязкая (Лето-Осень)	200	8	5	30	196					14	87	31	1
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
209	Яйцо варёное (Лето-Осень)	40	8	7		94					33	115	7	2
378	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			27	25	45	516					56	308	51	5
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
23	Салат из свежих помидоров (Лето-Осень)	50	1	3	2	38		12						
81	Свекольник со сметаной (Лето-Осень)	200	3	7	11	91		1			4	3	2	
498	Тефтели мясные (Лето-Осень)	130	6	7	4	102		2			4	60	8	1
201	Каша гречневая рассыпчатая (Лето-Осень)	180	8	2	37	197				1	7	2		
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			23	25	82	621		15		1	35	130	26	2
Полдник														
219	Сырники из творога (Лето-Осень)	130	24	17	3	266					13	31	2	
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
Итого за Полдник			24	17	26	366					65	113	32	3
Ужин														
45	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом (Лето-Осень)	60	1	3	5	53		1			4	1		
127	Картофельное пюре (Лето-Осень)	180	3	6	19	146		21			1	2		
234	Котлеты рыбные (Лето-Осень)	90	2	7	3	84		1			6	9	1	
377	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50					3	1	1	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			16	28	39	485		23			23	119	15	2
2й Ужин														
359	Кисель плодово ягодный (Лето-Осень)	180			5	20								
Итого за 2й Ужин					5	20								
Итого за день			91	95	222	2111		51		1	213	670	143	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,07	Каша молочная из овсяной крупы. (Лето-Осень)	200	8	6	26	186					25	119	40	1
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
16	Колбаса варён.(порцион.) (Лето-Осень)	30	4	7		77					9	53	7	1
379	Кофейный напиток с молоком (Лето-Осень)	180	3	3	21	125					6	8	8	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			25	28	47	540					49	286	68	4
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето-Осень)	50			1	7		5						
99	Суп из овощей (Лето-Осень)	200	2	3	10	79		16			10	10	4	
268	Зразы мясные с луком и яйцом (Лето-Осень)	140	5	4	1	64		1			28	74	5	1
171	Каша рассыпчатая рисовая (Лето-Осень)	180	4	1	47	213					7	2		
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			16	14	82	539		22			101	221	45	5
Полдник														
388	Напиток из плодов шиповника (Лето-Осень)	180	1		27	123				1	11	3	3	1
424	Булочка "Домашняя" (Лето-Осень)	60	5	8	37	136					11	43	7	1
Итого за Полдник			6	8	64	259				1	22	46	10	2
Ужин														
532	Овощное рагу с баклажанами (Лето-Осень)	200	2	10	9	135		2			31	48	13	1
296,03	Курица тушенная (порционно) (Лето-Осень)	100	7	6	9	119		2			7	2		
530	Конфеты молочные (Лето-Осень)	40												
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			19	28	32	462		4			47	156	26	3
2й Ужин														
385	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			73	84	259	2019		39		1	253	709	168	60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,08	Каша манная молочная. (Лето-Осень)	200	7	4	27	175					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
302,09	Повидло (порционно) (Лето-Осень)	50	2		10	54								
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			19	16	51	437					13	107	13	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лето-Осень)	60		4		36					4	1		
115,02	Суп с перловой крупой со сметаной (Лето-Осень)	200	3	6	13	117		1			21	73	24	1
202	Макаронные изделия отварные (Лето-Осень)	180	4		29	141								
246	Гуляш из отварной говядины (Лето-Осень)	80	9	6	2	111		2			8	5	3	
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			21	22	72	598		3			53	144	43	2
Полдник														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		28	127					52	82	30	3
Ужин														
218	Вареники ленивые со сметаной (Лето-Осень)	200	27	18	27	288					1	2		
16	Колбаса варён.(порцион.) (Лето-Осень)	30	4	7		77					9	53	7	1
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			41	37	41	573					19	161	20	3
2й Ужин														
386	Кефир (Лето-Осень)	180	6	6	8	118					240	190	28	
Итого за 2й Ужин			6	6	8	118					240	190	28	
Итого за день			89	81	225	1956		16			411	684	153	56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,02	Каша пшённая молочная (Лето-Осень)	200	7	5	28	182					4	1		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
15	Сыр (порциями) (Лето-Осень)	18	4	5		66			47					
382	Какао с молоком (Лето-Осень)	180	4	5	7	90					1	7	4	
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			25	27	35	490			47		14	114	17	2
2й завтрак														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й завтрак			1		25	103		13			34		19	46
Обед														
23	Салат из свежих помидоров (Лето-Осень)	50	1	3	2	38		12						
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Лето-Осень)	200	2	5	12	99		15			11	11	5	
201	Каша гречневая рассыпчатая (Лето-Осень)	180	8	2	37	197				1	7	2		
245	Бефстроганов из отварной говядины (Лето-Осень)	80	12	6	2	118								
346	Напиток лимонный (Лето-Осень)	180			31	127		27			1			
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			28	22	84	655		54		1	23	66	11	1
Полдник														
421	Кух (сдоба). (Лето-Осень)	75	2	9	12	133					9	14	1	
377	Чай с лимоном (Лето-Осень)	180			12	50					3	1	1	
Итого за Полдник			2	9	24	183					12	15	2	
Ужин														
20	Салат из свежих огурцов (Лето-Осень)	50		3	1	34		5						
171	Каша рассыпчатая рисовая (Лето-Осень)	180	4	1	47	213					7	2		
255	Печень по-строгановски (Лето-Осень)	80	11	7	3	118					5	186	11	4
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Ужин			25	23	74	617		5			73	376	54	9
2й Ужин														
385	Молоко (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
525	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27								
Итого за 2й Ужин			7	6	14	143								
Итого за день			88	87	256	2191		72	47	1	156	571	103	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для дошкольников (3-6)

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 3 до 6 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														
0,02	Каша " Дружба" (Лето-Осень)	200	9	7	35	234					7	2		
14	Масло сливочное (порционно) (Лето-Осень)	10												
16	Колбаса варён.(порцион.) (Лето-Осень)	30	4	7		77					9	53	7	1
378	Чай с молоком (Лето-Осень)	200	1	1	15	74								
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
Итого за Завтрак			24	27	50	537					25	161	20	3
2й завтрак														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
Итого за 2й завтрак					23	100					52	82	30	3
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето-Осень)	50	1		2	12		13						
119,09	Суп гороховый (Лето-Осень)	200	8	2	19	128		1			7	4	2	
125	Картофель тушеный с овощами (Лето-Осень)	150	2		19	92		24						
245	Бефстроганов из отварной говядины (Лето-Осень)	80	12	6	2	118								
528	Компот из св. фруктов (Лето-Осень)	180			28	117					16	12	10	
499,03	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Лето-Осень)	50	5	6		76					4	53	6	1
Итого за Обед			28	14	70	543		38			27	69	18	1
Полдник														
389	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100					52	82	30	3
525	Кондитерское изделие (Лето-Осень)	25	1		5	27								
Итого за Полдник			1		28	127					52	82	30	3
Ужин														
210	Омлет натуральный (Лето-Осень)	110	11	10	2	143					48	154	10	2
74	Икра овощная (Лето-Осень)	50	1	3	4	45		9			4	11	4	
17,03	Кукуруза консервированная (Лето-Осень)	60	1	4	1	41		8						
499,06	Хлеб пшеничный (Лето-Осень)	45	10	12		152					9	106	13	2
376	Чай с сахаром (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Ужин			23	29	21	437		17			61	271	27	4
2й Ужин														
303	Фрукты (Лето-Осень)	260	1		25	103		13			34		19	46
Итого за 2й Ужин			1		25	103		13			34		19	46
Итого за день			77	70	217	1847		68			251	665	144	60

Итого за период	1142	1202	3227	28460		735	235	17	4279	9443	1998	804
Итого за период	28571	42857	230,5	8571428571		52,5	14285	857142	857142	674,5	285714	671428

Составил *Ирина* Диетсестра

Утвердил *Ирина*

