

Утверждаю
 Заведующий МДОУ "Детский сад № 17"
 Т.А.Рогожкина
 Приказ № 14 от "28" 08 2024 года



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст:

№ 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														
199	Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
414	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
Итого за Завтрак			9,13	8,86	52,32	356,49	0,12	2,68	64,80	0,53	255,49	21,75	38,75	0,82
2 Завтрак														
386	Апельсин	1/200	1,20		12,00	54	0,12	60			50,0	40,0	20	1,0
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
	Салат витаминный	1/50	0,60	2,67	4,20	58,20	0,01	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,2
63	Борщ со свежей капусты, картофелем со сметаной и мясом	1/180/3	8,02	5,28	6,54	99,5	0,06	13,54	16,3	1,72	26,71	83,9	21,23	1,39
218	Макароны отварные с соусом красным	1/120/10	5,8	4,48	35,38	205,11	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
299	Биточек мясной	1/70	19,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/40	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			37,78	20,05	89,87	758,91	0,47	16,54	28,10	6,64	101,43	975,53	123,42	9,13
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2
	Печенье	1/50	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Полдник			7,68	7,45	28,20	230,25	0,10	2,60	42,50	0,38	247,25	40,50	33,00	0,73
Ужин														
	Омлет запеченный с овощами	1/200	10,00	12,92	5,69	77,44	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
	Капуста припущенная	1/50	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	10,79		0,20	12,18	9,0	4,92	0,16
	Хлеб Ржаной	1/10	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
411	Чай с сахаром	1/180			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	1/10	1,06	0,16	6,96	34,35					4,20	14,60	7,05	0,30
Итого за Ужин			19,32	15,33	66,79	486,94	0,26	13,42	183,30	1,73	154,08	253,12	54,07	24,06
Итого за день			74,66	51,84	252,33	1901,59	0,97	38,24	318,70	9,43	768,75	1301,40	255,24	36,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 пшеничная молочная	1/200	5,67	5,28	25	180	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
413	Чай с молоком	1/170	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,65	10	0,05	60,5	45,03	7,03	0,1
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			8,90	10,83	54,90	398,27	0,16	1,95	77,20	0,68	196,55	230,05	43,78	1,85
2 Завтрак														
418	Сок	1/150	0,0	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Итого за 2 Завтрак			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Обед														
41	Закуска припущенная морковь с яблоком	1/50	0,67	0,07	4,74	23,04	0,03	3		0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
87	Суп гороховый на курином бульоне	1/180	10,88	2,98	12,99	199,54	0,17	7,57	11,8	1,12	20,66	69,91	24,83	1,52
321	Плов из куриного мяса	1/200	6,60	6,60	12,00	140,00	0,08	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Пшеничный	1/10	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/20	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			22,14	10,28	66,47	550,58	0,49	12,89	76,30	7,99	96,00	851,32	139,91	8,04
Полдник														
396	Кисель	1/200	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			1,12	6,02	40,73	282,0	0,1	0,3	6,7	0,5	9,5	38,2	6,6	0,6
Ужин														
271	Котлета рыбная	1/70	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
362	Рагу овощное	1/170	3,09	19,11	9,11	66,0	0,11	40,1		1,43	44,37	72,67	22,68	0,92
417	Напиток из шиповника	1/180	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Ржаной	1/20	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/10	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
Итого за Ужин			15,39	22,41	84,13	475,65	0,33	110,80	2,60	3,26	109,90	337,54	96,29	6,03
Итого за день			47,55	49,54	246,23	1706,50	1,04	125,94	162,75	12,42	411,90	1457,06	286,58	16,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
199	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,17	6,93	27	210	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
416	Какао с молоком	1/170	4,46	3,55	23,85	156,83	0,05	1,46	22,4	0,2	141,34	133,55	36,93	1,27
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			11,41	14,78	63,37	493,83	0,19	2,76	95,50	0,66	277,10	309,78	82,29	2,51
2 Завтрак														
449	Яблоко	1/100	0,20	6	10,1	42	0,03	6,2			10,00	14,00	9,0	2,20
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/50	1,43	3,35	8,35	56,79	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98
86	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне	1/180	2,30	3,28	9,54	77,33	0,05	6,63	4,50	0,78	11,53	53,39	13,59	0,61
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/70/10	7,71	7,69	12,35	136,98	0,05	0,40		1,82	135,60	77,69	11,25	1,17
140	Картофель тушеный с луком	1/150	7,78	3,52	8,00	79,60	0,11	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
393	Компот из свежемороженых ягод	1/180	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			23,09	18,48	68,00	523,03	0,44	54,57	25,30	5,52	235,09	408,25	122,33	8,04
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Ватрушка с творогом	1/60	4,03	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за Полдник			9,83	9,24	36,31	188,46	0,14	2,68	45,60	0,67	254,47	219,50	34,62	0,67
Ужин														
	Суп вермешелевый молочный	1/200	3,3	6,28	17,65	155,65	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09
	Чай с сахаром	1/200	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Хлеб Пшеничный	1/40	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
Итого за Ужин			7,74	8,08	65,79	347,08	0,10	2,90	43,60	0,70	142,36	170,49	49,88	1,63
Итого за день			52,82	50,73	248,62	1621,40	0,89	65,91	210,00	7,70	919,52	1118,52	295,12	14,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
199	Каша ячневая с молоком	1/200	5,09	6,02	23,34	167,98	0,12	1,3	21,6	0,40	125,74	134,56	29,6	0,63
414	Кофейный напиток с молоком	1/170	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			10,09	13,09	51,71	406,47	0,18	2,68	72,30	0,69	258,81	255,41	52,19	1,22
Обед														
21	Салат из соленых огурцов	1/50	0,43	2,04	1,97	27,46	0,01	3,4		0,07	14,14	17,36	8,12	0,37
600	Уха Волжская	1/180	9,11	5,06	9,93	121,57	0,06	11,04	27,5	1,77	27,42	70,19	22,44	1,2
120	Суфле из печени	1/70/20	5,11	4,95	4,68	49,82	0,17	69,67	445,20	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83
306	Пюре гороховое	1/130	3,85	1,66	17,81	120,36	0,33		7,67	0,89	33,09	83,87	32,56	2,59
417	Напиток из шиповника	1/180	0,21	0,09	12,02	122		63		0,08	4,05	1,07	1,07	0,22
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			22,49	14,40	71,47	563,21	0,77	147,11	480,37	9,25	123,20	517,35	129,42	12,51
Полдник														
	Ряженка	1/200	4,05	3,75	16,2	118,5	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за Полдник			8,08	7,99	42,91	180,96	0,11	1,43	35,60	0,62	195,97	180,50	29,12	0,62
Ужин														
	Картофель тушеный с куриным мясом	1/200	14,57	10,25	11,46	169,95	0,1	33,43	21	3,44	40,49	105,86	32,78	1,43
413	Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,65	10	0,05	60,5	45,03	7,03	0,1
	Хлеб Ржаной	1/10	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/30	0,71	0,11	4,64	22,90					2,8	16,40	4,70	0,2
Итого за Ужин			18,93	12,01	48,93	359,44	0,12	34,08	31,00	3,49	100,99	317,29	91,51	1,53
Итого за день			59,59	47,49	215,02	1510,08	1,18	185,30	619,27	14,05	678,97	1270,55	302,24	15,88

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
199	Каша гречневая молочная	1/200	3,3	6,28	17,65	155,65	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09
416	Какао с молоком	1/160	4,46	3,55	23,85	156,83	0,05	1,46	22,4	0,2	141,34	133,55	36,93	1,27
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/сыр	1/5/15,0	0,03/2,32	4,13/2,95	0,05	67/36,4		/0,07	29,5/26	0,02	0,6/88	0,95/50	3,5	0,01/0,1
Итого за Завтрак			9,51	10,00	54,02	372,48	0,17	2,76	66,00	1,10	269,84	291,72	90,98	2,81
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
34	Свекла тушеная	1/50	0,69	3,1	7,16	59,64	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
96	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/3	6,8	1,6	7,41	82,41	0,06	0,07	8,32	4,5	13,11	50,68	14,84	0,57
97	Гуляш из куриного мяса	1/70	44,78	17,01	31,05	335,66	0,26	61,25	35,54	6,8	30,67	201,30	52,32	2,64
302	Каша пшеничная	1/150	3,72	1,28	23,13	119,0	0,10		0,48	0,47	13,64	93,38	20,25	1,59
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Пшеничный	1/15	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/20												
Итого за Обед			57,85	23,23	93,91	764,28	0,47	67,39	44,34	12,33	97,03	952,83	113,51	6,49
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
443	Крендель сахарный	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			9,98	11,00	44,60	281,00	0,14	2,60	46,65	0,69	248,07	217,55	34,20	0,72
Ужин														
	Рыба по-польски	1/70	7,64	1,36	11,54	68,17	0,08	0,98	3,64	0,77	21,15	108,82	26,35	0,69
302	Картофельное пюре	1/170	3,72	1,28	23,13	119,0	0,10		0,48	0,47	13,64	93,38	20,25	1,59
	Чай с сахаром и лимоном	1/180			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	1/20												
	Хлеб Пшеничный	1/10	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
Итого за Ужин			15,76	4,44	80,70	369,23	0,18	0,98	4,12	1,24	51,99	238,14	53,20	2,79
Итого за день			93,85	48,82	288,38	1855,99	0,98	76,73	161,11	15,51	677,43	1710,74	297,89	14,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
199	Каша пшеничная молочная	1/200	4,51	1,91	29,44	152,83	0,12		9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81
414	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			9,51	8,98	57,81	391,32	0,18	1,38	60,14	1,51	169,26	275,50	45,09	1,40
Обед														
	Икра морковная	1/50	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	10,79		0,2	12,18	9	4,92	0,16
36	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	1/200	13,54	4,04	26,76	157,89	0,15	24,01	11,8	1,75	24,62	112,87	35,76	1,34
308	Оладьи из печени	1/70	13,88	14,66	4,25	89,30	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,9	4,82
	Гречка отварная с соусом красным	1/150/10	4,44	4,5	15,20	137,13	0,1	0,44	12,14	0,81	26,26	55,53	18,54	0,92
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Пшеничный	1/10	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/40	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			36,31	24,86	84,97	591,77	0,70	118,36	552,94	10,52	120,27	997,20	136,69	11,90
Полдник														
396	Кисель	1/200	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
452	Булочка домашняя	1/50	4,03	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за Полдник			4,05	4,26	32,44	189,46	0,06	0,38	5,60	0,47	15,85	40,10	7,02	0,55
Ужин														
	Запеканка с творогом и соусом молочно-сметанным	1/200/30	12,49	10,68	67	407	0,09	0,11	69,00	1,10	102,00	209,40	43,80	1,68
413	Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57	0,02	0,65	10	0,05	60,34	45,02	7,02	0,08
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			15,52	12,13	88,67	525,57	0,14	0,76	79,00	1,47	166,94	271,82	57,42	2,16
Итого за день			65,39	50,23	263,89	1698,12	1,08	120,88	697,68	13,97	472,32	1584,62	246,22	16,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
199	Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
378	Чай с молоком	1/170	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,65	10	0,05	60,5	45,03	7,03	0,1
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			7,39	11,47	53,95	403,59	0,10	1,95	83,10	0,47	189,12	171,44	30,94	0,80
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый	1/150	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Итого за 2 Завтрак			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Обед														
21	Капуста припущенная	1/50	0,78	1,64	2,95	30,20	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
62	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/180/3	6,22	4,46	7,64	77,6	0,05	21,99	4,5	0,7	26,43	38,86	16,81	0,62
164	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	200	10,70	11,79	21,23	220,03	0,19	26,7	30,1	4,94	26,0	152,40	40,31	1,96
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/40	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			21,76	18,53	72,38	570,43	0,47	66,72	34,60	7,65	119,77	938,93	125,87	7,63
Полдник														
413	Ягодный напиток	1/220	0,12	0,05	13,85	57,15		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Сушки	1/30	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Полдник			2,0	2,5	32,5	161,4	0,02	24,0	2,5	0,2	12,0	26,5	8,7	0,7
Ужин														
247	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким	1/200/50	30,87	27,34	36,74	425,67	0,36	2,54	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	1,32
419	Молоко	1/180	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	0,7	0	4,6	23					2,80	16,40	4,70	0,2
Итого за Ужин			36,67	32,34	46,34	574,57	0,44	5,14	86,17	1,14	444,58	471,79	68,23	1,52
Итого за день			51,79	49,83	224,52	1670,42	0,81	82,53	256,70	9,87	848,67	1653,76	260,60	32,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
199	Каша гречневая молочная	1/200	3,3	6,28	17,65	155,65	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09
416	Какао с молоком	1/170	4,46	3,55	23,85	156,83	0,05	1,46	22,4	0,2	141,34	133,55	36,93	1,27
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			9,54	14,13	54,02	439,48	0,17	2,76	95,50	1,08	270,44	292,67	87,48	2,82
2 Завтрак														
	Банан	1/200	1,10	0,3	22,80	89	0,06	0,23	5,93	0,50	16,75	39,96	14,70	0,85
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
11	Лук маринованный	50	0,44	0,56	2,83	18,41	0,02	3,15		0,06	9,77	18,28	4,41	0,25
91	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	1/180	21,71	7,46	23,91	126,00	0,1	7,9	24,22	1,11	14,53	65,35	17,42	0,93
354	Капуста тушеная	1/150	3,72	1,28	23,13	119,0	0,10		0,48	0,47	13,64	93,38	20,25	1,59
304	Тефтели мясные	1/70	8,9	7,72	11,48	137,8	0,05	3,02		2,14	13,10	106,47	17,82	1,44
393	Компот из свежемороженых ягод	1/180	0,12	0,05	13,85	57,15		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			38,7	17,7	100,3	580,3	0,5	38,1	24,7	5,3	89,4	454,8	117,2	8,7
Полдник														
417	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
450	Печенье	1/50	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Полдник			2,12	2,55	31,96	239,85	0,02	70,00	2,50	0,26	11,75	23,69	6,19	0,77
Ужин														
280	Рыбные фрикадельки запеченные с соусом белым	1/70/10	12,10	8,96	2,86	86,75	0,09	0,95	17,00	0,96	32,6	181,55	40,26	0,74
339	Картофельное пюре	1/160	7,66	2,86	6,00	72,30	0,11	17,38	32,6	1,13	27,79	64,72	21,93	0,8
	Хлеб Ржаной	1/10	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
411	Чай с сахаром	1/180			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			23,54	12,42	41,95	313,14	0,40	18,33	49,60	3,61	94,23	413,69	115,81	5,87
Итого за день			74,61	46,9	243,3	1641,8	0,86	190,35	211,22	9,55	631,37	1541,33	262,16	14,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ 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														
199,01	Каша Дружба молочная	1/200	5,59	6,12	27,36	187,37	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95
414	Кофейный напиток с молоком	1/160	2,42	2,08	11,96	83,91	0,03	1,03	15,9	0,08	95,6	71,55	11,13	0,1
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
	Сыр	1/15	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			12,11	15,45	51,84	434,68	0,14	2,40	115,00	0,78	316,78	297,16	51,38	1,61
2 Завтрак														
386	Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10		0,30	16,00	11,00	9,0	22,00
Обед														
	Морковь припущенная с кукурузой	1/50	0,60	2,67	4,20	58,20	0,01	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,2
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	1/180	12,85	6,61	5,24	71,9	0,1	8,6	29,3	2,75	16,33	86,1	22,83	1,16
360	Рагу овощное	1/150	18,02	9,52	12,23	170,21	0,11	27,47	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
299	Биточек мясной	1/70	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05
394	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			49,31	24,42	64,50	611,91	0,48	38,70	70,87	10,12	107,72	1009,81	128,84	8,71
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Булочка ванильная	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			9,98	11,00	44,60	281,00	0,14	2,60	46,65	0,69	248,07	217,55	34,20	0,72
Ужин														
34	Свекла тушенная	1/50	0,69	3,1	7,16	59,64	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
232	Омлет запеченный с картофелем	1/200	11,92	3,04	5,25	98,4	0,11	8,65	183,3	0,7	96,75	180,87	23,34	1,87
411	Чай с сахаром	1/180			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	1/10	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/10	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			16,39	6,74	45,50	312,13	0,32	14,50	183,30	2,34	152,28	373,51	89,83	7,02
Итого за день			87,79	57,61	206,44	1639,72	1,08	58,20	415,82	13,93	824,85	1898,03	304,25	18,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
199	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,17	6,93	27	210	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
412	Чай с сахаром, лимоном	1/160/4	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Батон	1/25	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03/2,32	4,13/2,95	0,05	67/36,4		0,07	29,5/26	0,02	0,6/88	0,95/50	3,5	0,01/0,1
	Сыр	1/15	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			9,28	10,05	49,66	347,83	0,14	3,04	69,60	0,50	225,10	226,18	52,86	1,39
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
21	Морковь припущенная с зеленым горошком	1/50	0,78	1,64	2,95	30,2	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
73	Щи из свежей капусты, картофеля с мясом и сметаной	1/180/3	9,08	18,33	7,64	94,59	0,07	21,76	27,5	1,96	28,1	64,73	20,13	0,89
293	Гуляш из мяса	1/70	9,14	9,62	3,43	129,12	0,04	2,4		2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
218	Макароны отварные	1/150	5,80	4,48	35,38	205,11	0,13	0,00	11,80	1,14	13,17	60,39	23,27	1,30
393	Компот из свежемороженых ягод	1/180	0,12	0,05	13,85	57,15		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/20	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/10	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			28,70	34,72	88,31	638,17	0,46	66,01	39,30	7,25	109,60	410,72	122,88	8,41
Полдник														
420	Снежок 2,5%	1/200	5,40	5,00	21,6	153,0	0,06	1,80	40	0,20	242,0	188	30,0	0,20
451	Вафля	1/50	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			5,80	5,40	31,40	200,00	0,09	11,80	40,00	0,50	258,00	199,00	39,00	2,40
Ужин														
21	"Капуста припущенная "	1/50	0,78	1,64	2,95	30,2	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
144	Картофель тушенный с овощами	1/140	11,06	2,06	8,95	99,93	0,13	21,87	8,85	1,45	14,4	68,8	27,47	1,06
271	Биточек рыбный	1/70	7,64	1,36	11,54	68,17	0,08	0,98	3,64	0,77	21,15	108,82	26,35	0,69
	Хлеб Ржаной	1/20	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/10	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
417	Напиток из шиповника	1/160	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
Итого за Ужин			23,50	5,76	61,86	455,90	0,43	110,70	12,49	4,15	94,01	361,63	117,13	6,57
Итого за день			68,03	56,08	246,38	1710,90	1,14	194,55	161,39	12,55	697,21	1208,03	337,87	20,87
Итого за 10 день			67,61	50,91	243,52	1695,65	1,00	113,86	321,46	11,90	693,10	1474,40	284,82	20,11

