

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ "Детский сад № 17"  
 Т.А.Рогожкина  
 Приказ № 11 от "22" 2024 года



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

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
<b>Завтрак</b>														
199	Каша манная молочная	1/165	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	1/170	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	1/20	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	5,0	24,50	7,75	0,45
	Масло сливочное	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			8,36	12,71	48,48	395,91	0,11	2,33	89,00	0,50	224,22	197,96	35,04	0,80
<b>2 Завтрак</b>														
	Апельсин	1/100	0,0	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Обед</b>														
54	Салат витаминный	1/30	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 на м/к бульоне со сметаной	1/150/3	3,21	4,8	4,95	82,5	0,03	9,98	13,35	0,55	18,58	33,3	11,89	0,61
218	Макароны отварные с соусом красным	1/100/10	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	1/50	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	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	1/30	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			26,56	17,37	83,08	592,01	0,43	12,56	25,15	4,86	86,53	757,05	107,87	7,83
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/180	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
	Печенье	1/20	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Полдник</b>			6,2	6,2	25,8	198,8	0,1	2,0	32,5	0,3	187,3	157,5	26,0	0,7
<b>Ужин</b>														
234	Омлет запеченный с овощами	1/180	10,00	12,92	5,69	77,44	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
21	Капуста припущенная	1/30	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	1,38	0,21	14,94	64,2	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
411	Чай с сахаром	1/170			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>Итого за Ужин</b>			16,24	15,96	94,83	569,09	0,26	13,42	183,30	1,73	158,63	367,18	79,14	6,28
<b>Итого за день</b>			56,44	50,10	262,29	1696,30	0,72	20,11	162,61	6,86	684,08	1413,11	245,12	12,42

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

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

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
<b>Завтрак</b>														
182	Каша пшеничная молочная	1/165	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	1/160	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,65	10	0,05	60,5	45,03	7,03	0,1
	Батон	1/20	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
7														
<b>Итого за Завтрак</b>			7,45	9,58	43,54	331,07	0,16	1,95	77,20	0,65	196,55	230,05	43,78	1,85
<b>2 Завтрак</b>														
418	Сок	1/100	0,0	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Обед</b>														
45	Закуска из припущенной моркови с яблоком	1/30	0,34	0,03	2,39	11,52	0,02	1,5		0,27	7,35	14,52	10,06	0,23
87	Суп гороховый на курином бульоне	1/150	16,79	3,00	11,71	100,00	0,13	6,28		0,67	15,21	45,45	18,32	1,05
321	Плов с куриным мясом	1/150	9,40	4,95	11,45	89,00	0,07	1,74	52,7	4,42	14,23	135,6	27,68	1,2
394	Компот из смеси сухофруктов	1/150	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	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
<b>Итого за Обед</b>			29,70	8,42	61,83	377,72	0,43	9,69	52,70	7,00	80,41	786,61	114,63	7,14
<b>Полдник</b>														
396	Кисель	1/150	0,02	0,02	4,29	95,3		0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			1,12	0,32	27,09	184,3	0,1	0,2	6,7	0,5	9,1	38,0	6,5	0,6
<b>Ужин</b>														
271	Котлета рыбная	1/50	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	1/160	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	1/160	0,21	0,09	12,02	122		63		0,08	4,05	1,07	1,07	0,22
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
<b>Итого за Ужин</b>			14,54	22,21	82,33	291,45	0,33	73,79	2,60	3,26	109,45	337,42	96,17	6,01
<b>Итого за день</b>			52,81	40,53	214,79	1184,54	0,98	85,66	139,15	11,40	395,52	1392,08	261,08	15,58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

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
<b>Завтрак</b>														
199	Каша геркулесовая молочная	1/165	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	1/160	3,74	3	17,9	147,08	0,04	1,27	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
	Батон	1/20	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
<b>Итого за Завтрак</b>			10,69	14,23	57,42	484,08	0,18	2,57	92,60	0,63	258,12	288,54	74,95	2,22
<b>2 Завтрак</b>														
449	Яблоко	1/100	0,20	6	10,1	42	0,03	6,2			10,00	14,00	9,0	2,20
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Обед</b>														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/30	1,43	3,35	8,35	56,79	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98
115.03	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне	1/150	0,91	2,87	6,80	57,30	0,05	5,65	4,50	0,50	6,21	29,14	13,59	0,50
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/50/10	7,71	7,69	12,35	136,98	0,05	0,40		1,82	135,60	77,69	11,25	1,17
144	Картофель тушеный с луком	1/110	5,1	2,3	5,00	66,0	0,11	17,6	32,5	1,15	27,3	64,91	22,11	0,81
393	Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			18,20	16,70	61,80	478,60	0,44	53,81	37,00	5,26	229,52	384,57	122,51	7,95
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
	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
<b>Итого за Полдник</b>			8,38	7,99	33,91	156,96	0,12	2,03	35,60	0,62	194,47	174,50	27,62	0,62
<b>Ужин</b>														
	Суп вермешелевый молочный	1/180	3,3	6,28	17,65	155,65	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09
412	Чай с сахаром	1/180	0,04		7,65	31,46		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
	Хлеб Пшеничный	1/30	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
<b>Итого за Ужин</b>			7,74	8,08	63,30	337,11	0,10	2,90	43,60	0,70	142,28	170,50	49,88	1,62
<b>Итого за день</b>			45,51	47,10	226,53	1502,75	0,85	63,31	208,80	7,31	831,39	1025,11	278,96	13,81

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

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
<b>Завтрак</b>														
199	Каша ячневая	1/165	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	1/150	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	1/20	1,75	0,17	12,47	60,0	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			9,29	12,23	47,82	378,89	0,17	2,33	67,00	0,66	225,74	220,06	43,33	0,98
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов	1/30	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	1/170	13,54	4,04	26,76	157,89	0,15	24,01	0,80		24,62		35,76	1,34
120	Суфле из печени	1/50	8,29	3,75	5,96	99,08	0,17	12,46	445,25	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83
306	Пюре гороховое	1/100	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	1/150	0,21	0,09	12,02	122		63		0,08	4,05	1,07	1,07	0,22
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			29,28	11,99	89,12	637,99	0,86	102,87	453,72	7,48	120,40	447,16	142,74	12,65
<b>Полдник</b>														
	Ряженка	1/150	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
<b>Итого за Полдник</b>			8,1	8,0	42,9	181	0,06	10,9	20	0,4	137	105	24	2,3
<b>Ужин</b>														
	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
378	Чай с молоком	1/180	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	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/10	1,58	0,2	9,66	47,00	0,03			0,32	4,6	17,40	6,60	0,4
<b>Итого за Ужин</b>			16,02	11,50	28,89	261,54	0,32	34,08	31,00	3,49	100,99	150,89	39,81	5,83
<b>Итого за день</b>			62,67	43,71	208,74	1459,38	1,41	150,18	571,72	12,03	584,13	923,11	249,88	21,76

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

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
199	Каша гречневая молочная	1/165	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	1/150	3,74	3	17,9	147,08	0,04	1,27	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
	Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/сыр	1/5/11,0	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
<b>Итого за Завтрак</b>			8,56	9,86	45,88	355,13	0,16	2,64	63,10	1,07	249,66	258,98	78,49	2,31
<b>2 Завтрак</b>														
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Обед</b>														
34	Свекла тушенная	1/30	0,49	0,54	2,9	18,38	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45
82	Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/170/3	5,25	2,13	9,48	63,34	0,05	5,2	13,35	1,15	11,4	63,83	13,66	0,8
339	Гуляш из куриного мяса	1/50	39,78	17,01	18,24	258,44	0,26	61,25	35,54	6,8	30,67	201,30	52,32	2,64
302	Каша пшеничная	1/100	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	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
<b>Итого за Обед</b>			51,03	21,19	75,09	572,13	0,46	69,93	49,37	8,89	82,43	814,18	104,88	6,24
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
443	Крендель сахарный	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			8,53	9,75	42,20	249,50	0,12	1,95	36,65	0,64	188,07	172,55	27,20	0,67
<b>Ужин</b>														
	Рыба по-польски	1/50	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
302	Картофельное пюре	1/150	3,72	1,28	23,13	119,0	0,10		0,48	0,47	13,64	93,38	20,25	1,59
411	Чай с сахаром и лимоном	1/180			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	1/10	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Ужин</b>			12,14	2,69	64,02	311,31	0,35	0,70	3,08	2,54	62,63	338,56	92,71	6,41
<b>Итого за день</b>			80,76	43,59	237,29	1534,07	1,10	77,22	152,20	13,24	589,79	1591,27	307,28	17,03

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
199	Каша пшеничная молочная	1/165	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	1/160	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	1/20	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
<b>Итого за Завтрак</b>			9,51	8,98	57,81	391,32	0,18	1,38	60,14	1,51	169,26	275,50	45,09	1,40
<b>Обед</b>														
	Икра морковная	1/30	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	1/150	10,16	3,60	20,15	137,15	0,15	23,85	11,8	1,75	24,62	98,65	33,56	1,34
308	Оладьи из печени	1/50	6,8	6,30	3,03	45,60	0,16	58,34	374,8	4,31	7,93	157,05	12,31	3,34
	Гречка отварная с соусом красным	1/100/10	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	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/30	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
<b>Итого за Обед</b>			25,03	15,87	76,68	516,53	0,63	93,59	398,78	8,71	114,61	911,27	127,90	10,42
<b>Полдник</b>														
396	Кисель	1/150	0,02	0,02	4,29	95,3		0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
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
<b>Итого за Полдник</b>			4,05	4,26	31,00	157,71	0,06	0,31	5,60	0,47	15,51	39,95	6,92	0,53
<b>Ужин</b>														
	Запеканка с творогом и соусом молочно-сметанным	1/160/20	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	1/10	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
<b>Итого за Ужин</b>			15,52	12,13	88,67	525,57	0,14	0,76	79,00	1,47	166,94	271,82	57,42	2,16
<b>Итого за день</b>			54,11	41,24	254,16	1591,13	1,01	96,04	543,52	12,16	466,32	1498,54	237,33	14,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
199	Каша манная молочная	1/165	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	1/160	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,65	10	0,05	60,5	45,03	7,03	0,1
	Батон	1/20	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
<b>Итого за Завтрак</b>			7,39	11,47	53,95	403,59	0,10	1,95	83,10	0,47	189,12	171,44	30,94	0,80
<b>2 Завтрак</b>														
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Обед</b>														
21	Капуста припущенная	1/30	0,43	0,7	2,5	10,8	0,01	0,91		0,15	3,57	8,13	5,04	0,09
62	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/3	4,57	2,96	5,41	43,70	0,04	15,42	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
20	Жаркое по-домашнему с куриным	150	18,39	10,53	9,96	171,47	0,10	13,8	37,8	4,08	18,2	112,48	24,28	1,34
394	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	1/30	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			26,56	14,63	54,15	403,17	0,36	30,31	42,27	6,38	84,38	739,18	99,87	6,52
<b>Полдник</b>														
413	Ягодный напиток	1/180	0,12	0,05	13,85	57,15		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Сушки	1/20	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Полдник</b>			2,00	2,50	32,45	161,40	0,02	24,00	2,50	0,22	11,96	26,46	8,72	0,73
<b>Ужин</b>														
247	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким	1/160/50	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	1/10	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
<b>Итого за Ужин</b>			36,67	32,34	46,34	551,67	0,44	5,14	86,17	1,14	444,58	471,79	68,23	1,52
<b>Итого за день</b>			52,91	47,85	182,88	1331,0	0,69	41,87	254,37	8,25	746,7	1410,01	227,09	11,47

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
199	Каша гречневая молочная	1/165	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	1/150	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	1/20	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
<b>Итого за Завтрак</b>			9,54	14,13	54,02	439,48	0,17	2,76	95,50	1,08	270,44	292,67	87,48	2,82
<b>2 Завтрак</b>														
	Банан	1/100	1,10	0,3	22,80	89	0,06	0,23	5,93	0,50	16,75	39,96	14,70	0,85
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Обед</b>														
11	Лук маринованный	1/30	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	1/150	4,50	3,30	7,90	75,00	0,07	5,9	18,25	0,9	10,92	51,66	13,32	0,74
139	Капуста тушеная	1/100	2,86	0,91	15,89	83,2	0,10		0,48	0,47	13,64	93,38	20,25	1,59
304	Тефтели мясные	1/50	16,2	9	7,17	131,0	0,03	2		1,49	8,50	73,80	11,8	0,99
393	Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/10	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			27,04	14,61	63,09	469,11	0,42	35,44	18,73	4,48	81,22	408,61	107,21	8,06
<b>Полдник</b>														
417	Напиток из шиповника	1/180	0,18	0,07	10,02	102		52,5		0,06	3,38	0,89	0,89	0,18
450	Печенье	1/20	1,88	2,45	18,6	104,25	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
<b>Итого за Полдник</b>			2,06	2,52	28,62	206,25	0,02	52,50	2,50	0,24	10,63	23,39	5,89	0,71
<b>Ужин</b>														
280	Рыбные фрикадельки запеченные с соусом белым	1/50/10	8,8	5,77	2,25	69	0,06	0,75	15,00	0,69	24,11	132,32	29,00	0,56
339	Картофельное пюре/	1/130	5,10	1,90	4	59	0,17	26,5	34,1	1,73	41,3	97,63	33,35	1,21
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
411	Чай с сахаром	1/170			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>Итого за Ужин</b>			17,67	8,18	43,71	295,22	0,45	27,25	49,10	4,10	101,59	406,07	119,27	6,30
<b>Итого за день</b>			56,81	39,54	199,54	1456,06	1,07	119,95	165,83	10,00	470,88	1137,74	323,85	19,29

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
199,01	Каша Дружба молочная	1/165	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	1/150	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	1/20	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	1/5/11,0	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
<b>Итого за Завтрак</b>			9,76	8,37	51,84	331,28	0,14	2,40	59,50	0,78	228,18	246,21	51,38	1,50
<b>2 Завтрак</b>														
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
<b>Обед</b>														
	Морковь припущенная с кукурузой	1/30	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	1/170	6,8	2	3,93	69	0,06	5,89	8,85	0,59	8,36	31,9	12,84	0,54
360	Рагу овощное	1/100	14,57	10,25	11,46	169,95	0,1	33,43	21	3,44	40,49	105,86	32,78	1,43
299	Биточек мясной	1/50	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	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			38,92	20,64	58,14	543,35	0,43	41,90	29,85	7,20	103,63	801,12	118,33	7,89
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
	Булочка ванильная	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			8,53	9,75	42,20	249,50	0,12	1,95	36,65	0,64	188,07	172,55	27,20	0,67
<b>Ужин</b>														
34	Свекла тушенная	1/30	0,49	0,54	2,9	18,38	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45
232	Омлет запеченный с картофелем	1/180	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	1/160			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/10	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
<b>Итого за Ужин</b>			13,99	3,78	25,84	195,87	0,15	11,96	183,30	1,09	113,73	212,92	37,04	2,75
<b>Итого за день</b>			71,20	42,54	178,02	1320,00	0,84	58,21	309,30	9,71	633,61	1432,80	233,95	12,81

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

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
<b>Завтрак</b>														
199	Каша геркулесовая молочная	1/165	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	1/150/4	0,04		7,65	31,46		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
	Батон	1/20	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	1/5/11,0	0,03/2,32	4,13/2,95	0,05	67/36,4			29,5/26	0,02	0,6/88	0,95/50	3,5	0,01/0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			9,31	14,18	47,17	404,86	0,14	2,90	99,10	0,46	225,62	227,14	49,36	1,18
<b>2 Завтрак</b>														
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Обед</b>														
21	Морковь припущенная с зеленым горошком	1/30	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 на м/к бульоне со сметаной	150/3	4,57	2,96	5,41	43,70	0,04	15,42	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
293	Гуляш из мяса	1/50	7,73	6	3,43	79,00	0,04	2,4		1,9	8,97	84,53	11,96	1,23
218	Макароны отварные	1/100	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	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/10	1,38	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			21,93	15,53	76,47	519,54	0,43	60,43	16,30	5,44	99,88	359,36	113,17	7,73
<b>Полдник</b>														
420	Снежок 2,5%	1/180	5,40	5,00	21,6	153,0	0,06	1,80	40	0,20	242,0	188	30,0	0,20
451	Вафля	1/20	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			5,80	5,40	31,40	200,00	0,09	11,80	40,00	0,50	258,00	199,00	39,00	2,40
<b>Ужин</b>														
21	"Капуста припущенная"	1/30	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	10,79		0,2	12,18	9	4,92	0,16
144	Картофель тушеный с овощами	1/130	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	1/50	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
417	Напиток из шиповника	1/150	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>Итого за Ужин</b>			20,18	4,60	57,19	415,23	0,39	103,36	11,45	3,80	79,79	324,15	106,02	6,25
<b>Итого за день</b>			57,72	39,81	222,33	1585,63	1,06	180,49	166,85	10,30	670,29	1116,65	311,55	18,96
<b>Итого за 10 день</b>			59,09	43,60	218,66	1466,09	0,97	89,30	267,44	10,13	607,27	1294,04	267,61	15,76

