

Примерное цикличное меню

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
67	Каша геркулесовая молочная	200	7	8	22	180			2				
143.01	Кофейный напиток со сгущенным молоком (я)	180	2	3	18	101							
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			12	19	59	445			2				
Завтрак второй													
140	Яблоки	100			10	47			13				
Итого за Завтрак второй					10	47			13				
Обед													
416.01	Огурец соленый (с)	40	1		2	13							
30.07	Щи на курином бульоне со сметаной	200	18	4	14	106			35				
1.01	Лапшевник с курицей	200	19	17	22	318			1				
112	Соус молочный	50	1	3	4	42							
123.01	Компот из свежемороженных ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			46	28	82	700			72				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
12	Печенье	30	8	5	26	188							
Итого за Полдник			13	11	33	294			1				
Ужин сад													
81	Пудинг творожно- манный запеченный (сад)	150	17	12	13	223							
112.01	Соус из черной смородины (сад)	50	2	1	7	45			20				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			19	13	34	326			26				
Итого за день			90	71	218	1812			114				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
75	Молочная вермишель (сад)	200	7	7	26	187			2				
117.02	Какао с молоком	180	3	4	18	117			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			13	19	63	468			3				
Завтрак второй													
24	Груши	100			10	46			5				
Итого за Завтрак второй					10	46			5				
Обед													
416.01	Огурец соленый (с)	25	1		1	8							
28.01	Борщ с мясом, сметаной	200	5	5	10	123			31				
72.04	Плов с отварным мясом	150	17	20	28	362			1				
124.03	Компот из свежих ягод (сад)	180			15	58			3				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			28	27	81	694			35				
Полдник													
132.02	Снежок	180	5	6	7	106			1				
11	Сухарик	25	6	7	46	275							
Итого за Полдник			11	13	53	381			1				
Ужин сад													
104.02	Суфле рыбное	140	5	7	8	118			1				
4	Морковь тушеная (сад)	60	1	5	7	78			6				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			8	13	39	306			13				
Итого за день			60	72	246	1895			57				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
64	Каша гречневая молочная	200	7	7	24	186			2				
143.05	Кофейный напиток с молоком (я)	180	4	4	20	125			1				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	64	7	13	19	225							
Итого за Завтрак			18	24	63	536			3				
Завтрак второй													
140.04	Мандарины (с)	100	1		8	40			38				
Итого за Завтрак второй			1		8	40			38				
Обед													
410	Огурец свежий (с)	50			1	7			5				
37.08	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной (я)	200	19	4	16	115			14				
132.06	Капуста тушеная с мясом (сад)	250	15	15	14	253			115				
27	Компот из кураги	180	2	2	13	78			1				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			41	23	71	596			135				
Полдник													
132	Кефир (с)	180	5	6	20	154			1				
128.02	Мармелад (с)	40	1	1	31	142							
Итого за Полдник			6	7	51	296			1				
Ужин сад													
77	Омлет натуральный (сад)	80	7	8	2	100							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
41	Икра свекольная	60	1	3	6	54			7				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			10	12	32	264			13				
Итого за день			76	66	225	1732			190				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
66	Каша ассорти молочная	200	6	7	24	181			2				
117.02	Какао с молоком	180	3	4	18	117			1				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	64	7	13	19	225							
Итого за Завтрак			16	24	61	523			3				
Завтрак второй													
140.04	Мандарины (с)	100	1		8	40			38				
Итого за Завтрак второй			1		8	40			38				
Обед													
17	Салат из огурцов с растительным маслом	50		4	1	39			5			16	21
43.03	Суп с клецками на мясном бульоне (сад)	200	21	3	20	131			10				
65.03	Каша гречневая рассыпчатая (я)	130	7	5	35	223							
115.02	Соус с томатом	50	1		5	23			2				
99.02	Котлета мясная	70	9	12	7	171			1				
124.02	Компот из лимонов	150			11	44			5				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
Итого за Обед			41	25	96	722			23			16	21
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
12	Печенье	30	8	5	26	188							
Итого за Полдник			13	11	33	294			1				
Ужин сад													
2.01	Винегрет с растительным маслом весна (с)	100	1	6	10	99			11				
406	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			8	12	34	272			17				
Итого за день			79	72	232	1851			82			16	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
68.02	Каша пшеничная молочная (я)	200	7	7	23	175			2				
143.05	Кофейный напиток с молоком (я)	180	4	4	20	125			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			14	19	62	464			3				
Завтрак второй													
24	Груши	100			10	46			5				
Итого за Завтрак второй					10	46			5				
Обед													
410.01	Помидор свежий	50	1		2	12			12				
43.11	Суп картофельный на мясном бульоне с зеленым горошком, сметаной (сад)	200	4	4	12	91			15				
76.01	Макаронные изделия отварные	130	5	4	35	204							
93.01	Гуляш из отварного мяса	110	11	11	9	182			3				
124.04	Компот из клюквы	150			13	48			3				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			26	21	98	680			33				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	150	4	5	6	89			1				
135.01	Оладьи с повидлом (сад)	60	4	7	25	181							
Итого за Полдник			8	12	31	270			1				
Ужин сад													
13.01	Тефтели рыбные (сад)	120	10	11	17	206			1				
4	Морковь тушеная (сад)	60	1	5	7	78			6				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			13	17	48	394			13				
Итого за день			61	69	249	1854			55				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
67.01	Каша геркулесовая молочная (я)	200	6	7	20	173			2				
143.02	Кофейный напиток со сгущенным молоком (сад)	180	2	3	19	106							
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			11	18	58	443			2				
Завтрак второй													
140	Яблоки	100			10	47			13				
Итого за Завтрак второй					10	47			13				
Обед													
410	Огурец свежий (с)	45			1	6			5				
40.02	Суп манный с гречками на курином бульоне	200	18	3	17	108			1				
99.03	Биточки куриные	70	11	14	6	195			1				
132.07	Капуста тушеная	160	4	5	12	111			103				
130	Фруктовый сок	150	19	18	3	249							
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			57	42	66	812			110				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
128.02	Мармелад (с)	40	1	1	31	142							
Итого за Полдник			6	7	38	248			1				
Ужин сад													
81.04	Пудинг из творога с изюмом (сад)	130	19	14	12	251			1				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			19	14	26	309			7				
Итого за день			93	81	198	1859			133				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
75	Молочная вермишель (сад)	200	7	7	26	187			2				
143	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	114			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			13	18	64	465			3				
Завтрак второй													
140.11	Банан (я)	100	2	1	23	96			10				
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96			10				
Обед													
410	Огурец свежий (с)	45			1	6			5				
43.09	Суп харчо с мясом (сад)	200	16	2	16	78			12				
56	Пюре картофельное	130	3	4	19	130			22				
93.01	Гуляш из отварного мяса	110	11	11	9	182			3				
123.01	Компот из свежемороженых ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			37	21	85	617			78				
Полдник													
132.12	Снежок (с)	180	5	6	7	106			1				
33.01	Пастила	40			33	124							
Итого за Полдник			5	6	40	230			1				
Ужин сад													
104.02	Суфле рыбное	130	4	7	8	109			1				
306	Салат из отварной свеклы с черносливом (сад)	60	1	3	4	79			5				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			7	11	36	298			12				
Итого за день			64	57	248	1706			104				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
8.01	Каша манная молочная (я)	200	6	6	20	161			2				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	59	7	12	17	207							
143.05	Кофейный напиток с молоком (я)	180	4	4	20	125			1				
Итого за Завтрак			17	22	57	493			3				
Завтрак второй													
24	Груши	100			10	46			5				
Итого за Завтрак второй					10	46			5				
Обед													
410	Огурец свежий (с)	45			1	6			5				
38.01	Суп овощной сборный с мясом, сметаной (сад)	200	5	5	10	124			37				
99.05	Шницель мясной (сад)	60	7	10	6	146			1				
65.03	Каша гречневая рассыпчатая (я)	130	7	5	35	223							
115.02	Соус с томатом	50	1		5	23			2				
124.02	Компот из лимонов	180			13	53			6				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			25	22	97	718			51				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
11	Сушарик	25	6	7	46	275							
Итого за Полдник			11	13	53	381			1				
Ужин сад													
77	Омлет натуральный (сад)	80	7	8	2	100							
4	Морковь тушеная (сад)	50	1	4	6	65			5				
132.1	Чай	180			14	53							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Ужин сад			10	13	32	270			5				
Итого за день			63	70	249	1908			65				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
66	Каша ассорти молочная	200	6	7	24	181			2				
117.02	Какао с молоком	180	3	4	18	117			1				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	59	7	12	17	207							
Итого за Завтрак			16	23	59	505			3				
Завтрак второй													
140.04	Мандарины (с)	100	1		8	40			38				
Итого за Завтрак второй			1		8	40			38				
Обед													
410.01	Помидор свежий	45	1		2	11			11				
28.01	Борщ с мясом, сметаной	200	5	5	10	123			31				
93.02	Азу из отварного мяса (сад)	110	11	13	9	204			2				
76.01	Макаронные изделия отварные	130	5	4	35	204							
122.04	Компот из шиповника (сад)	180	1	1	11	56			4				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			28	25	94	741			48				
Полдник													
132	Кефир (с)	180	5	6	20	154			1				
420.01	Хлеб пшеничный с повидлом (сад)	20	1		12	53							
Итого за Полдник			6	6	32	207			1				
Ужин сад													
81.03	Пудинг из творога с рисом (сад)	130	18	15	13	261			1				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Ужин сад			20	16	37	371			7				
Итого за день			71	70	230	1864			97				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
68.02	Каша пшеничная молочная (я)	200	7	7	23	175			2				
143	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	114			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			13	18	61	453			3				
Завтрак второй													
140	Яблоки	100			10	47			13				
Итого за Завтрак второй					10	47			13				
Обед													
410	Огурец свежий (с)	45			1	6			5				
43.04	Суп картофельный на мясном бульоне с рисом (сад)	200	16	2	15	77			12				
55.01	Картофель с отварным мясом домашнего	200	13	13	30	293			35				
123.01	Компот из свежемороженых ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			36	19	86	597			88				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
139.02	Плюшка	60	5	9	27	206							
Итого за Полдник			10	15	34	312			1				
Ужин сад													
406	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63							
306	Салат из отварной свеклы с черносливом (сад)	100	2	5	7	132			9				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			9	11	31	305			15				
Итого за день			68	63	222	1714			120				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
67.01	Каша геркулесовая молочная (я)	200	6	7	20	173			2				
143.01	Кофейный напиток со сгущенным молоком (я)	180	2	3	18	101							
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			11	18	57	438			2				
Завтрак второй													
140.1	Виноград	100	1		15	65			6				
Итого за Завтрак второй			1		15	65			6				
Обед													
37.01	Суп пшеничный с яйцом на курином бульоне со сметаной (с)	200	19	3	17	114			14				
48.03	Овощное рагу с курицей (с) 2	220	23	25	19	394			92				
123.01	Компот из свежемороженых ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			49	32	76	729			142				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
12	Печенье	30	8	5	26	188							
Итого за Полдник			13	11	33	294			1				
Ужин сад													
83.01	Сырники из творога (сад)	110	19	15	17	283							
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			19	15	31	341			6				
Итого за день			93	76	212	1867			157				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
75	Молочная вермишель (сад)	200	7	7	26	187			2				
117.01	Какао с молоком (я)	180	4	4	20	130			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			14	19	65	481			3				
Завтрак второй													
24	Груши	100			10	46			5				
Итого за Завтрак второй					10	46			5				
Обед													
416.01	Огурец соленый (с)	40	1		2	13							
30.01	Щи с мясом, сметаной	200	5	7	13	138			35				
99.06	Биточки мясные	70	9	12	7	171			1				
65	Каша гречневая рассыпчатая (с)	130	7	7	36	239							
112	Соус молочный	50	1	3	4	42							
123.01	Компот из свежемороженых ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
Итого за Обед			28	32	92	772			72				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
12	Печенье	25	7	4	22	157							
Итого за Полдник			12	10	29	263			1				
Ужин сад													
41.01	Икра свекольно-морковная (сад)	50	1	2	5	45			6				
104.02	Суфле рыбное	150	5	8	9	126			1				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Ужин сад			8	11	38	281			13				
Итого за день			62	72	234	1843			94				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
8.01	Каша манная молочная (я)	200	6	6	20	161			2				
143.05	Кофейный напиток с молоком (я)	180	4	4	20	125			1				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	64	7	13	19	225							
Итого за Завтрак			17	23	59	511			3				
Завтрак второй													
140	Яблоки	100			10	47			13				
Итого за Завтрак второй					10	47			13				
Обед													
416.01	Огурец соленый (с)	25	1		1	8							
28.01	Борщ с мясом, сметаной	200	5	5	10	123			31				
93.01	Гуляш из отварного мяса	110	11	11	9	182			3				
56	Пюре картофельное	130	3	4	19	130			22				
123.01	Компот из свежемороженых ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			27	24	79	664			92				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
11	Сухарик	25	6	7	46	275							
Итого за Полдник			11	13	53	381			1				
Ужин сад													
77	Омлет натуральный (сад)	80	7	8	2	100							
18	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (сад)	60	1	4	5	56			6				
132.14	Чай с сахаром (я)	180			13	50							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Ужин сад			10	13	30	258			6				
Итого за день			65	73	231	1861			115				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
66.01	Каша ассорти молочная (я)	200	6	6	24	176			2				
117.01	Какао с молоком (я)	180	4	4	20	130			1				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	64	7	13	19	225							
Итого за Завтрак			17	23	63	531			3				
Завтрак второй													
140.04	Мандарины (с)	100	1		8	40			38				
Итого за Завтрак второй			1		8	40			38				
Обед													
40.01	Суп манный с гречками на мясном бульоне (сад)	200	18	3	17	108			1				
92	Голубцы ленивые с мясом (сад)	200	12	13	20	249			81				
115	Соус сметанный	50	1	2	4	36							
124.02	Компот из лимонов	180			13	53			6				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			36	20	81	589			88				
Полдник													
132.12	Снежок (с)	180	5	6	7	106			1				
11	Сухарик	25	6	7	46	275							
Итого за Полдник			11	13	53	381			1				
Ужин сад													
29.01	Рыбные палочки	100	30	7	6	208			1				
144	Салат из моркови	60	1	4	4	56			3				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Ужин сад			33	12	34	374			10				
Итого за день			98	68	239	1915			140				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
68.02	Каша пшеничная молочная (я)	200	7	7	23	175			2				
143.05	Кофейный напиток с молоком (я)	180	4	4	20	125			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			14	19	62	464			3				
Завтрак второй													
24.01	Груши (я)	100			10	47			5				
Итого за Завтрак второй					10	47			5				
Обед													
416.01	Огурец соленый (с)	40	1		2	13							
35.02	Суп гороховый на мясном бульоне	200	21	3	19	127			12				
93.02	Азу из отварного мяса (сад)	110	11	13	9	204			2				
76.01	Макаронные изделия отварные	130	5	4	35	204							
124.03	Компот из свежих ягод (сад)	150			13	48			3				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			43	22	105	739			17				
Полдник													
137.01	Оладьи из муки (сад)	60	4	7	23	174							
132.11	Ряженка (я)	150	6	5	6	101							
Итого за Полдник			10	12	29	275							
Ужин сад													
48.02	Овощное рагу (с)	130	23	25	18	389			91				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
132.08	Чай с лимоном	150			12	48			5				
Итого за Ужин сад			25	26	40	489			96				
Итого за день			92	79	246	2014			121				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
67.01	Каша геркулесовая молочная (я)	250	8	9	25	216			2				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			11	17	58	438			8				
Завтрак второй													
24.01	Груши (я)	100			10	47			5				
Итого за Завтрак второй					10	47			5				
Обед													
410	Огурец свежий (с)	50			1	7			5				
34.01	Суп вермишелевый на курином бульоне (сад)	200	20	3	17	108			14				
99.04	Котлета из курицы (сад)	70	10	12	12	195			1				
132.07	Капуста тушеная	200	5	6	15	139			129				
123.01	Компот из свежемороженых ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			42	25	85	670			185				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
33.01	Пастила	40			33	124							
Итого за Полдник			5	6	40	230			1				
Ужин сад													
81.02	Пудинг из творога с яблоками	130	16	13	14	235			4				
118.05	Кисель из свежих ягод (сад)	180			21	81			36				
Итого за Ужин сад			16	13	35	316			40				
Итого за день			74	61	228	1701			239				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
64.01	Каша гречневая молочная (я)	200	7	7	22	179			2				
117.01	Какао с молоком (я)	180	4	4	20	130			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			14	19	61	473			3				
Завтрак второй													
140	Яблоки	100			10	47			13				
Итого за Завтрак второй					10	47			13				
Обед													
416.01	Огурец соленый (с)	40	1		2	13							
30.01	Щи с мясом, сметаной	250	6	9	16	172			43				
72.04	Плов из отварного мяса (с)	190	14	17	36	353			2				
122.01	Компот из сухофруктов	180	1		25	95			1				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
4	Морковь тушеная (сад)	60	1	5	7	78			6				
Итого за Обед			28	33	113	854			52				
Полдник													
132.12	Снежок (с)	180	5	6	7	106			1				
12	Печенье	30	8	5	26	188							
Итого за Полдник			13	11	33	294			1				
Ужин сад													
29	Рыбные биточки	100	30	7	6	208			1				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
Итого за Ужин сад			32	8	30	318			7				
Итого за день			87	71	247	1986			76				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
68.02	Каша пшеничная молочная (я)	200	7	7	23	175			2				
143.05	Кофейный напиток с молоком (я)	180	4	4	20	125			1				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	64	7	13	19	225							
Итого за Завтрак			18	24	62	525			3				
Завтрак второй													
140.03	Банан	100	2	1	23	96							
Итого за Завтрак второй			2	1	23	96							
Обед													
410.01	Помидор свежий	50	1		2	12			12				
44.01	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (сад)	200	19	4	12	117			18				
99.02	Котлета мясная	70	9	12	7	171			1				
115.02	Соус с томатом	50	1		5	23			2				
76.01	Макаронные изделия отварные	130	5	4	35	204							
124.04	Компот из клюквы	180			15	58			3				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
Итого за Обед			38	21	93	676			36				
Полдник													
132.11	Ряженка (я)	180	7	6	8	121			1				
12	Печенье	30	8	5	26	188							
Итого за Полдник			15	11	34	309			1				
Ужин сад													
78	Омлет с манной крупой	100	8	8	9	144			1				
4	Морковь тушеная (сад)	60	1	5	7	78			6				
132.08	Чай с лимоном	180			14	58			6				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Ужин сад			11	14	40	332			13				
Итого за день			84	71	252	1938			53				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
75	Молочная вермишель (сад)	200	7	7	26	187			2				
117.02	Какао с молоком	180	3	4	18	117			1				
39	Бутерброд с маслом сливочным сыром	64	7	13	19	225							
Итого за Завтрак			17	24	63	529			3				
Завтрак второй													
140.02	Апельсины (сад)	100			10	45			60				
Итого за Завтрак второй					10	45			60				
Обед													
410	Огурец свежий (с)	50			1	7			5				
44.03	Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной (сад)	200	20	4	13	136			12				
13	Мясные ежики, запеченные в сметанном соусе	140	11	13	20	238			1				
123.01	Компот из свежемороженых ягод (с)	180	2	2	13	78			36				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Обед			38	21	74	602			54				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Полдник			7	7	17	158			1				
Ужин сад													
81.07	Пудинг творожно- рисовый с изюмом (сад)	180	25	21	18	358			1				
118.01	Кисель из черной смородины	180			21	81			36				
Итого за Ужин сад			25	21	39	439			37				
Итого за день			87	73	203	1773			155				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: С 3-х до 7-ми лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
21	каша манная на молоке	200	9	8	46	292							
143	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	114			1				
45	Бутерброд с маслом сливочным	48	3	8	19	164							
Итого за Завтрак			15	19	84	570			1				
Завтрак второй													
140	Яблоки	100			10	47			13				
Итого за Завтрак второй					10	47			13				
Обед													
410.01	Помидор свежий	50	1		2	12			12				
38.03	Суп рассольник с мясом, сметаной (сад)	200	4	5	10	125			12				
93.03	Бефстроганов из отварного мяса (сад)	120	12	14	9	208			3				
65.03	Каша гречневая рассыпчатая (я)	130	7	5	35	223							
124.02	Компот из лимонов	180			13	53			6				
421	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91							
Итого за Обед			27	25	86	712			33				
Полдник													
132.13	Кефир (я)	180	5	6	7	106			1				
1,006	Гренки со сгущенным молоком (сад)	40	4	6	21	147							
Итого за Полдник			9	12	28	253			1				
Ужин сад													
5.01	Салат овощной с растительным маслом (сад)	80	1	4	2	45			10				
406	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63							
132.14	Чай с сахаром (я)	150			11	42							
420	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52							
Итого за Ужин сад			8	10	23	202			10				
Итого за день			59	66	231	1784			58				

Составил _____ Администратор Утвердил _____
М.П.

