



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 68»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД
№ 68" ЭНГЕЛЬССКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №
68" ЭНГЕЛЬССКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2023.09.07 12:34:32 +04'00'



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
М.Н. Зотова

Прислужу № 68-д/ос 01.09.2023

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 3 до 7 лет
(осень-зима)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ № 1

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3 - 7 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														
	Суп вермишелевый молочный	1/180	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	1/200	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	1/30	1,50	0,58	10,28	52,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67					0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		415	8,91	13,40	50,18	415,83	0,12	2,68	64,80	0,53	254,89	21,75	33,60	0,62
2 Завтрак														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак		150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
29	Калуста припущенная	1/60	0,90	2,06	4,00	38,54	0,02	21,00		0,27	7,35	14,52	10,06	0,2
63	Борщ со свежей калусты, картофелем со сметаной с мясом говядины	1/180/5	8,02	5,28	6,54	99,5	0,06	13,54	16,3	1,72	26,71	83,9	21,23	1,39
179	Гречка отварная	1/100	2,08	2,87	19,74	119,46	0,12	0,37	7,08	1,20	6,33	85,28	56,66	1,92
299	Биточек мясной с соусом	1/70/20	9,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
394	Компот из сухофруктов с витамином С	1/180	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	5,60	6,63	0,47
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
	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		675	24,76	18,17	74,63	688,60	0,30	36,50	23,38	6,89	305,61	450,56	164,23	9,77
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2
315	Печенье	1/50	3,50	4,5	37	201	0,06	0,23	5,93	0,50	16,75	39,96	14,70	0,85
Итого за Полдник		250	9,30	9,50	46,10	326,50	0,14	2,83	45,93	0,70	256,75	57,96	42,70	1,05
Ужин														
229	Запеканка творожная с молочным соусом	1/200/50	17,80	15,32	42	390	0,09	0,76		0,87	216,68	303,41	41,11	0,77
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин		450	17,80	15,32	50,16	422,09	0,09	0,76	0,00	0,87	216,96	303,43	41,13	0,80
Всего за день			61,77	56,54	236,22	1916,02	0,67	45,77	157,49	9,14	1044,71	844,20	287,66	14,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ВТОРНИК ДЕНЬ № 2

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3 - 7 лет

№ 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														
245	Каша пшеничная молочная	1/180	5,67	5,28	25	180	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Батон	1/20	1,58	0,58	10,28	52,3	0,03			0,32	4,6	17	6,6	0,40
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
7	Сыр	1/12	2,32	0,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за завтрак		417	9,6	10,56	42,74	362,49	0,15	1,37	93,2	0,84	223,93	227,54	39,3	1,74
2-Завтрак														
	Фрукты свежие:Яблоко	1/150	0,84	0,84	14,7	70,5		46						1,4
Итого за 2 завтрак		150	0,84	0,84	14,7	70,5		46						1,4
Обед														
21	Салат из соленных огурцов	1/60	1,04	4,14	3,28	54,72	0,02	6,8			28,28	34,72	16,24	0,74
	Суп гороховый на курином бульоне	1/180	10,88	2,98	12,99	199,54	0,17	7,57	10	11,08	20,66	69,91	24,82	1,52
321	Плов из курицы	180	11,32	24,12	40,74	308,36	0,08	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
418	Напиток из шиповника	1/180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	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	1/40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
Итого за Обед		660	28,17	32,33	97,82	788,62	0,32	19,52	74,50	17,46	316,44	444,85	137,72	10,06
Полдник														
396	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
602	Вафли	1/50	1,70	15,10	32,4	265,00	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Полдник		250	1,7	15,1	38,1	392,0	0,0	0,3	2,5	0,2	8,6	23,1	5,4	0,6
Ужин														
234	Омлет запеченный с овощами	1/200	7,00	17,20	7,58	103,25	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
413	Напиток ягодный	1/200	0,24	0,2	25,35	104,3		3		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб ржаной	1/30	2,20	0,4	15,40	75,0	0,17			1,20	29,0	150,00	47,00	3,90
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,6	0,2	10	47	0,03			0,32	4,60	17,40	6,58	0,40
Итого за ужин		450	20,9	32,7	46	361	0,28	72,63	183,3	1,93	138,35	550,18	103,78	6,25
Всего за день			61,26	91,57	239,68	1974,46	0,77	139,82	353,50	20,41	687,35	1245,67	286,20	20,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: СРЕДА ДЕНЬ № 3

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3 - 7 лет

№ 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 геркулесовая молочная	1/180	4,65	6,23	24	189	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78	
416	Какао с молоком	1/200	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	1,58	0,20	9,66	47,0	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	
Итого за Завтрак 405			10,72	14,11	57,86	459,83	0,19	2,76	95,50	0,66	275,90	298,28	77,14	2,30	
2 Завтрак															
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Итого за 2 Завтрак 150			1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Обед															
42	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/60	2,86	6,75	16,70	113,58	0,03	5,3			16,55		7,47	0,43	
86	Суп с крупой рисовый на говядине	1/180	14,87	7,96	9,27	168,30	0,05	6,63	4,50	0,78	11,53	53,39	13,59	0,61	
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/70/30	10,00	10,70	17,00	191,00	0,05	0,40		1,82	135,60	77,69	11,25	1,17	
313	Пюре картофельное	1/100	5,10	2,34	5,00	66,00	0,11	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79	
394	Компот из сухофруктов с витамином С	1/180	0,21	0,03	11,68	48,42		24	/	0,04	4,71	3,96	3,72	0,2	
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90	
	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 660			37,22	28,72	85,31	744,30	0,27	53,74	25,30	5,29	435,54	366,78	111,56	7,50	
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2	
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 250			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															
271	Котлета рыбная с соусом красным	1/70/20	7,64	1,36	11,54	68,17	0,08	0,98	3,64	0,77	21,15	108,82	26,35	0,69	
25	Горошница	1/150	4,60	3,50	18,80	170,0					1,22		0,18	1,12	
412	Чай с сахаром, лимоном	1/180/4	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06	
	Хлеб Пшеничный	1/20	2,4	0,3	14	71					16,92	35,92	6,58	0,48	
Итого за Ужин 374			14,65	5,16	54,97	350,10	0,08	2,58	3,64	0,77	41,23	145,64	33,61	2,35	
Итого за день			73,42	57,38	249,60	1805,69	0,70	64,76	170,04	7,54	1017,64	1040,70	262,93	14,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ № 4

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Возраст:				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				Витамины (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 пшеничная молочная	1\180	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	1/200	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	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	
7	Сыр	1\12	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1	
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01	
Итого за Завтрак		417	12,18	16,45	49,52	435,27	0,18	2,75	98,30	0,71	345,61	293,91	50,54	1,11	
2-Завтрак															
	Апельсин	1\150	0,84	0,84	14,70	71		48							
Итого за 2 завтрак		150	0,8	0,8	14,7	71		48							
Обед															
1002	Икра кабачковая	1\60	1,27	2,33	10,80	79,36	0,02	6,80			28,28	34,72	16,24	0,74	
62	Свекольник на м/к бульоне с мясом со сметаной	1/180/5	9,11	5,06	9,93	121,57	0,06	11,04	27,5	1,77	27,42	70,19	22,44	1,2	
246	Печень по-строгановски	1/70	5,11	4,95	4,68	49,82	0,17	69,67	445,20	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83	
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	
523	Напиток ягодный	1/180	0,05		11,41	46,9	0,01	2,03							
	Хлеб ржаной	1\40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90	
	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		705	25,52	17,76	97,86	659,73	0,42	89,54	484,50	9,35	319,37	510,16	127,18	11,37	
Полдник															
789	Сушки	1\50	4,1	3,33	28,31	141,377					7	7	4,00		
420	Снежок 2,5%	1/200	10,00	6,40	17,0	170,0	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15	
Итого за Полдник		250	10,00	6,40	17,00	170,00	0,05	1,35	30,00	0,15	181,50	141,00	22,50	0,15	
Ужин															
247	Пудинг творожный с яблоком с молочным соусом	1/1150	18,70	15,80	21,90	320,00	0,00	1,60	105,90	0,60	176,20	255,60	31,60	2,00	
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	
Итого за Ужин		450	20,15	17,05	39,33	411,59	0,02	2,25	115,90	0,65	236,70	300,63	38,63	2,10	
Итого за день			68,69	58,50	218,41	1747,09	0,67	143,89	728,70	10,86	1083,18	1245,70	238,85	14,73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ПЯТНИЦА ДЕНЬ № 5

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3 - 7 лет

№ 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														
182	Каша манная молочная	1/200	4,2	5,92	24,00	185,00	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09
416	Какао с молоком	1/200	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	1,52	0,58	10,28	52,4	0,05			0,48	6,9		9,9	0,60
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		425	10,17	14,18	58,18	461,23	0,16	2,76	95,50	1,38	272,34	268,17	89,63	2,97
2 Завтрак														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак		150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
11	Лук маринованный	1/60	0,90	1,1	5,74	37,22	0,04	6,40			19,86	37,14	8,89	0,52
96	Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/180/5	6,8	1,6	7,41	82,41	0,06	0,07	8,32	4,5	13,11	50,68	14,84	0,57
144	Картофель тушеный с овощами	1/100	14,3	0,6	12,70	72,00	0,05	20,12	0,00	1,2	12,60	0,00	23,35	0,95
305	Котлета рубленая из птицы	1/70	12,64	13,14	13,46	223,00	0,00	0,67	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Компот из сухофруктов с витамином С	1/180	0,21	0,03	11,68	48,42		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
	Хлеб Пшеничный	1/20	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,48	6,9		9,9	0,6
Итого за Обед		635	39,82	17,51	81,48	678,85	0,20	51,26	8,32	7,46	292,18	241,78	107,70	6,74
Полдник														
393	Напиток ягодный	1/200	0,3	0	25,4	104	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
443	Крендель сахарный	1/50	4,18	3	27	149	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник		250	4,43	3,10	52,06	253,22	0,14	2,60	46,65	0,69	248,07	217,55	34,20	0,72
Ужин														
276	Тефтели рыбные с красным соусом	1/70/20	7,64	1,36	11,54	68,17	0,08	0,98	3,64	0,77	21,15	108,82	26,35	0,69
211	Калуста тушеная	1/150	8,70	3,32	18,90	148,8	0,10		0,48	0,47	13,64	93,38	20,25	1,59
411	Чай с сахаром	1/200	0,25	0,21	25,35	104,30								
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,4	0,3	14	71	0,05			0,48	6,90		9,90	0,60
Итого за Ужин		470	18,96	5,19	70,28	391,77	0,23	0,98	4,12	1,72	41,69	202,20	56,50	2,88
Итого за день			74,38	40,13	277,15	1848,07	0,75	60,60	154,59	11,40	864,78	940,20	294,03	15,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ № 6

Сезон Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3 - 7 лет

№ 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														
23	Каша ячневая молочная	1\180	5,97	6,82	25,32	183,60	0,12		9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	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	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
7	Сыр	1\12	2,74	1,12		43,0		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак 417			13,48	15,42	51,50	457,49	0,18	1,45	86,14	1,53	256,06	314,00	43,44	1,29
2 Завтрак														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого 2 завтрак 150			1,00	0,15	15,15	63,00	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
54	Икра из свеклы	1\60	2,30	6,58	12,10	101,18		3,30			19,50			3,3
600	Уха Волжская	1\180	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 с красным соусом	1/70\20	13,88	14,66	4,25	89,30	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,9	4,82
	Макароны отварные	1/100	5,8	4,48	35,38	205,11	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
394	Компот из сухофруктов с витамином С	1/180	0,25	0,03	14,0	48,4	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	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\40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
Итого за Обед 670			39,95	30,73	118,10	758,90	0,55	110,48	552,60	10,69	323,84	1134,27	138,16	15,53
Полдник														
396	Кисель плодово- ягодный	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 250			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														
252	Рыба запеченная в омлете	1\200	18,70	20,06	4,56	333,74		0,14						
413	Чай с сахаром	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 450			21,73	21,51	26,64	452,31	0,05	0,79	10,00	0,37	64,94	62,42	13,62	0,48
Итого за день			79,19	72,07	243,83	1921,16	0,84	113,10	654,34	13,06	660,69	1550,79	202,24	17,85

Завтрак

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ВТОРНИК ДЕНЬ № 7

Сезон Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3 - 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
182	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
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	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
Итого за Завтрак 425			5,77	10,25	41,74	331,09	0,08	1,30	73,10	0,42	127,70	114,93	18,78	0,52
2 завтрак														
	Фрукты свежие Яблоко	1\150	0,84	0,84	14,7	70,5		23						1,4
Итого 2 завтрак 150			0,84	0,84	14,70	70,50		23,00						1,40
Обед														
79	Морковь припущенная с яблоком	1\60	0,68	0,06	5,8	34,04		1,96						
73	Щи из свежей капусты, картофеля на курином бульоне со сметаной	1/180/5	18,82	6,39	6,68	143,3	0,05	21,99	4,5	0,7	26,43	38,86	16,81	0,62
164,00	Жаркое по-домашнему с курицей	1\180	22,05	12,63	11,95	205,76	0,19	26,7	30,1	4,94	26,0	152,40	40,31	1,96
418	Напиток из шиповника	1/180	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб ржаной	1\40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
	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 655			46,48	20,17	65,22	609,10	0,29	53,61	34,60	7,31	302,55	369,16	116,72	8,98
Полдник														
420	Снежок 2,5%	1\200	5,40	5,00	21,6	158,0	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
	Сушки	1\50	4,1	3,33	28,31	141,377					7	7	4,00	
Итого за Полдник 250			9,5	8,3	49,9	299,4	0,1	1,4	30,0	0,2	188,5	148,0	26,5	0,2
Ужин														
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/200/50	17,29	14,02	76	500	0,09	0,11	69,00	1,10	102,00	209,40	43,80	1,68
419	Чай с сахаром	1/200	0,0	0	8,0	32					0		0	0,0
Итого за Ужин 450			17,29	14,02	84,52	532,42	0,09	0,11	69,00	1,10	102,28	209,40	43,82	1,71
Итого за день			79,88	53,61	256,09	1842,49	0,51	79,37	206,70	8,98	721,03	841,49	205,82	11,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: СРЕДА ДЕНЬ № 8

Сезон Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3 - 7 лет

№ 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 гречневая молочная	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
416	Какао с молоком	1/200	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	1,52	0,58	10,28	52,4	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
7	Сыр	1/12	2,78	3,50		43,7		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак		417	12,09	18,04	51,83	475,56	0,17	2,83	121,50	1,10	357,24	331,17	85,83	2,71
2 Завтрак														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак		150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
21	Салат из соленных огурцов	1/60	1,04	4,14	3,28	54,72	0,02	6,80			28,28	34,72	16,24	0,74
81	Суп картофельный с клецками	1/180	19,15	6,43	21,51	132,70	0,1	7,9	24,22	1,11	14,53	65,35	17,42	0,93
302	Ленивые голубцы с мясом говядины	1/180	10,64	10,19	19,31	211,9	0,08	45,9		2,94	55,10		35,05	
393	Компот из сухофруктов с витамином С	1/180	0,25	0,03	14,00	48,40		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
	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		660	35,3	21,7	83,8	604,7	0,2	84,6	24,2	5,6	342,2	271,4	126,0	6,2
Полдник														
417	Напиток ягодный	1/200	0,06		15,20	62,5		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
450	Пряники	1/50	4,10	3,00	29,00	141	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,20	0,52
Итого за Полдник		250	4,16	3,00	44,20	141,00	0,06	70,00	6,65	0,57	12,57	38,74	7,39	0,76
Ужин														
280	Сельдь соленная	1/30	5,00	4,90	0,00	65,20		0,00			0,0	88,70	0,00	
339	Картофельное пюре	1/130	15,40	16,00	17,70	111,85	0,11	17,38	32,6	1,13	27,79	64,72	21,93	0,8
	Хлеб Пшеничный	1/30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин		390	21,98	21,10	35,39	256,14	0,14	17,38	32,60	1,45	32,67	170,84	28,55	1,23
Итого за день			74,49	64,0	230,3	1540,4	0,86	177,81	184,97	8,88	755,20	822,68	253,80	12,97

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ № 9

Сезон Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3 - 7 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														
199,01	Каша Дружба молочная	1/180	3,81	5,95	19,38	149,50	0,09	1,5	43,6	0,50	164,07	150,2	29,00	0,38
413	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,12	2,66	14,17	93,33		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Батон	1/20	2,37	0,30	14,49	70,5	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
Итого за Завтрак 415			9,33	13,04	48,09	380,33	0,11	25,46	73,10	0,72	9,11	168,07	35,32	0,83
2 Завтрак														
	Апельсин	1/150	0,84	0,84	14,70	71		48						
Итого за 2 Завтрак 150			0,84	0,84	14,70	70,50		48,00						
Обед														
21	Свекла припущенная с кукурузой	1/60	1,10	4,06	5,30	61,20	0,02	3,20			9,93	18,40	7,46	0,43
88	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/180	1,94	4,51	12,37	115,7	0,1	8,6	29,3	2,75	16,33	86,1	22,83	1,16
360	Рагу овощное с курицей	1/160	15,05	8,14	9,99	158,49	0,11	27,47	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
394	Напиток ягодный с витамином С	1/200	0,25	0,21	25,4	104,3	0,01	0,22		0,16	13,36	564,65	6,63	0,47
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
	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 680			22,52	18,86	78,62	596,64	0,27	39,49	70,87	8,59	312,49	955,89	122,16	7,88
Полдник														
25	Ряженка	1/200	5,4	11	7,4	151		0,5						
	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 250			7,28	13,25	25,98	255,45	0,02	0,54	2,50	0,18	7,25	22,50	5,00	0,53
Ужин														
293	Суп молочный с макаронами	1/200	5,85	5,81	19,99	155,0	0,04	2,30			9,49			
412	Чай с сахаром	1/200	0,04		9,03	38,90		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	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 434			7,47	6,01	38,68	240,90	0,07	3,90	0,00	0,32	16,03	18,30	7,10	0,46
Итого за день			47,44	52,00	206,07	1543,82	0,47	117,39	146,47	9,81	344,88	1164,76	169,58	9,70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ПЯТНИЦА ДЕНЬ № 10

Сезон Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3 - 7 лет

№ 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														
272	Каша геркулесовая молочная	1/180	4,91	6,15	20	162	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
508	Какао с молоком	1/200	3,72	3,64	15,98	110,36		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
	Сыр	1/12	2,74	1,12		43,0		0,07	26	0,02	88,0		3,5	0,10
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		417	12,92	15,62	45,86	434,49	0,14	2,97	99,10	0,48	224,50	165,63	44,21	1,19
2 Завтрак														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак		150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
42	Капуста припущенная	1/60	0,90	2,06	4,0	38,54	0,01	5,85		0,12	21,7	25,22	12,87	0,82
147	Щи из свежей капусты, картофеля с говядиной со сметаной	1/200/5	6,51	9,75	6,01	138,31	0,07	21,76	27,5	1,96	28,1	64,73	20,13	0,89
299	Макаронник с мясом, с соусом сметанным	1/150/30	0,98	7,66	38,82	424		1,28						
393	Компот из сухофруктов с витамином С	1/180	0,25	0,03	14,00	48,40		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,74	16,0	110,0				1,20	235,00	150,00	47,00	3,90
	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		685	12,82	20,44	88,49	805,76	0,11	52,89	27,50	3,64	294,06	261,31	90,32	6,21
Полдник														
138	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
574	Булочка домашняя	1/50	4,21	3	20	83	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,3	0,53
Итого за Полдник		250	4,23	3,00	26,12	210,00	0,07	0,30	6,75	0,51	9,53	38,73	6,68	0,61
Ужин														
144	Картофель тушеный с овощами	1/180	15,38	2,47	22,85	120,42		26,35						
	Котлета рыбная	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 Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
413	Чай с молоком	1/180	2,60	2,20	15,70	93,60	0,02	0,65	10	0,05	60,5	45,03	7,03	0,1
Итого за Ужин		470	27,20	6,23	59,75	329,19	0,13	27,98	13,64	1,14	86,25	171,25	39,98	1,19
Итого за день			58,17	45,44	235,37	1842,44	0,47	87,14	146,99	5,92	624,84	647,42	187,19	11,30
Итого за 10 день			64,80	64,93	257,14	1761,39	0,72	105,08	305,06	12,45	835,33	1103,91	257,07	15,51