



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

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
М.Н. Зотова
Зотова
Приказ № 33-д/от 20.01.2023г

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 1,6 до 3 лет
(осень-зима)**

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ № 1

Сезон: Осень- зима

Неделя: 1

Возраст: 1,6 - 3 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														
	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	1/150	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	1,58	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		355	8,19	12,33	45,67	382,91	0,11	2,33	89,00	0,50	223,02	186,46	29,89	0,59
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	1,0	0,15	15,2	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
29	Капуста припущенная	1/30	0,45	1,30	1,99	19,27	0,02	10,05		0,27	7,35	14,52	10,06	0,2
63	Борщ со свежей капусты, картофелем на м/к бульоне со сметаной	1/150/5	3,21	4,8	4,95	82,5	0,03	9,98	13,35	0,55	18,58	33,3	11,89	0,61
179	Гречка отварная	1/100	0,88	2,39	17,85	105,7	0,12	0,37	7,08	1,2	6,33	85,28	56,66	1,91
299	Биточек мясной с соусом	1/50/10	6,2	5	9,46	106,3	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	2,00	0,56	12,00	82,5	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		555	14,56	14,12	67,59	509,31	0,43	21,57	20,43	5,11	84,71	791,33	148,68	8,46
Полдник														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
	Печенье	1/30	3,50	4,5	37	201		0,23						
Итого за Полдник		180	7,9	8,3	43,7	295,0	0,1	2,2	30,0	0,2	180,0	135,0	21,0	0,2
Ужин														
226	Запеканка творожная с молочным соусом	1/180/20	14,97	13,78	39	227	0,21	0,10	41,82	1,17	95,83	165,00	35,40	1,35
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин		400	14,97	13,78	47,35	259,09	0,21	0,10	41,82	1,17	96,11	165,02	35,42	1,38
Итого за день			46,57	48,63	219,46	1509,31	0,83	29,18	162,61	6,86	684,08	1413,11	245,12	12,42

2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: ВТОРНИК ДЕНЬ № 2

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 1,6 - 3 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														
177	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	1/150			6,02	24,07					0,21	0,02	0,01	0,02
	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
7	Сыр	1/8	2,32	2,95		36,4					88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак		363	9,60	12,56	40,68	354,15	0,14	1,37	93,20	0,65	223,06	223,54	35,11	1,66
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														
21	Салат из соленых огурцов	1/30	0,52	3,74	2,28	27,36	0,01	3,4			14,14	17,36	8,12	0,37
	Суп гороховый на курином бульоне	1/150	8,44	2,48	9,74	149,66	0,13							
321	Плов из курицы	1/150	9,40	4,95	11,45	89,00	0,07	1,74	5,67	8,85	0,91	15,59	55,14	18,89
394	Напиток из шиповника	1/150	0,18	0,07	10,02	44,8		52,50		4,42	14,23	135,6	27,68	1,2
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,06	3,38		0,89	0,18
	Хлеб Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	0,17			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед		530	22,12	12,00	55,15	440,36	0,41	63,31	61,55	6,91	80,94	375,50	109,18	7,23
Полдник														
396	Кисель плодово-ягодный	1/150	0,02	0,02	4,29	105,1		0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
602	Вафли	1/30	1,70	15,10	32,4	265,00								
Итого за Полдник		180	1,7	15,1	36,7	370,1	0,0	0,2	0,0	0,0	1,0	0,5	0,3	0,1
Ужин														
234	Омлет с овощами	1/180	12,00	15,50	6,82	92,92	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
417	Напиток ягодный	1/200	0,25	0,21	25,35	104		3						
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,6	0,2	10	47	0,03			0,32	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Ужин		400	13,83	15,91	41,83	244,22	0,11	5,33	183,30	0,65	104,85	189,64	27,22	2,11
Итого за день			48,11	56,43	189,05	1479,33	0,66	93,24	338,05	8,21	409,89	789,13	171,81	11,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: СРЕДА ДЕНЬ № 3

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 1,6 - 3 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	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\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	1/150	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	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		355	10,79	13,66	56,74	473,58	0,18	2,57	92,60	0,63	256,92	277,04	69,80	2,01
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	1,0	0,15	15,15	63	0,02	3		0,2	10,50	10,50	6	2,1
Обед														
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
86	Суп с крупой рисовый на м/к бульоне	1/150	11,56	5,91	7,71	130,42	0,05	5,65	4,50	0,50	6,21	29,14	13,59	0,50
280	Фрикадельки мясные в соусе	1/50/20	7,71	7,69	12,35	136,98	0,05	0,40		1,82	135,60	77,69	11,25	1,17
163	Пюре картофельное	1/100	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 сухофруктовс вит С	1/150	0,21	0,03	11,68	48,42		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	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		550	29,59	20,08	66,75	568,11	0,44	53,81	37,00	5,26	229,52	384,57	122,51	7,95
Полдник														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	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		200	8,38	7,99	33,91	156,96	0,12	2,03	35,60	0,62	194,47	174,50	27,62	0,62
Ужин														
271	Котлета рыбная с соусом красным	1/50/10	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
302	Горошница	1\150	6,30	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	2,37	0,3	14,49	71	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		414	14,17	4,80	51,69	330,98	0,08	2,30	2,60	0,87	22,87	96,06	26,12	2,07
Итого за день			63,93	46,68	224,24	1592,63	0,84	63,71	167,80	7,53	714,28	942,67	252,05	14,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ № 4

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 1,6 - 3 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшениная молочная	1/180	4,50	5,70	45,90	190,80	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	2,37	0,30	14,49	70,5	0,05			0,48	6,9		9,9	0,60
7	Сыр	1/8	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		365	11,64	15,16	72,40	448,61	0,20	2,40	93,00	0,98	316,84	257,06	54,13	1,44
2-ой Завтрак														
	Апельсин	1/150	0,84	0,84	14,70	71		48						
Итого за Завтрак		150	0,84	0,84	14,70	70,50		48,00						
Обед														
21	Салат из соленных огурцов	1/30	0,52	2,07	1,64	27,36	0,01	3,40			14,14	17,36	8,12	0,37
62	Свеклольник на м/к бульоне со сметаной	1/150/5	5,54	2,58	7,13	59,95	1,00	7,96	16,86	0,77	19,36	40,12	14,89	0,77
294	Печень по-строгановски	1/50	10,11	4,95	4,68	35,58	0,17	69,67	445,25	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83
218	Макароны отварные	1/100	4,44	4,50	15,20	137,1	0,10	-	12,14	0,8	8,78	40,27	15,53	0,87
523	Напиток ягодный	1/150	0,05		11,41	46,9	0,01	2,03						
	Хлеб Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	2,37	0,3	14,49	71	0,03			0,48	6,9		9,9	0,6
Итого за Обед		535	25,03	14,96	66,55	459,89	1,49	83,06	474,25	8,13	89,08	425,21	107,07	10,34
Полдник														
789	Сушки	1/30	3,3	2,33	26,31	121,377					7	7	4	
420	Кисломолочный продукт / Снежок 2,5 %	1/150	7,5	4,8	12,8	128		0,9						
Итого		180	8,3	5,6	27,5	198	0,06	10,9	20	0,4	137	105	24	2,3
Ужин														
247	Сырники "розовые" с молочным соусом	1/150/50	13,27	19,18	30,31	280,00	0,36	2,54	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	1,32
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		400	14,72	20,43	47,74	371,59	0,38	3,19	56,17	0,99	265,08	336,82	47,26	1,42
Итого за день			60,57	57,03	228,84	1548,59	2,13	147,55	643,42	10,50	808,00	1124,09	232,46	15,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: ПЯТНИЦА ДЕНЬ № 5

Сезон: Осень - зима

Неделя: 1

Возраст: 1,6 - 3 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	Мg	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	0,2	110,7		16,2	0,21
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/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		375	9,45	13,63	52,23	451,48	0,12	2,57	92,60	0,59	237,47	126,26	48,35	1,44
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	1,0	0,15	15,2	63	0,02	3		0,2	11	11	6	2,1
Обед														
11	Лук маринованный	1/30	0,45	0,56	2,7	18,61	0,02	3,20			9,9	18,57	4,48	0,26
82	Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/150/5	7,55	3,68	10,93	107,20	0,05	5,2	13,35	1,15	11,4	63,83	13,66	0,8
144	Картофель тушёный с овощами	1/100	14,10	0,58	12,70	67,00	0,09	16,1		0,99	3,4		18,68	0,8
305	Котлета рубленая из птицы	1/50	9,43	9,65	8,31	136,00								
394	Компот из сухофруктов с витамином С	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	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		545	35,20	15,27	61,00	508,64	0,36	49,26	13,35	3,70	63,14	253,89	94,26	6,31
Полдник														
393	Напиток ягодный	1/150	0,19	0,16	10,0	78,2	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
443	Крендель сахарный	1/50	4,02	3	27	149	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за полдник		200	4,21	3,05	36,72	227,15	0,12	1,95	36,65	0,64	188,07	172,55	27,20	0,67
Ужин														
276	Тефтели рыбные с соусом красным	1/50/10	5,47	1	8,33	64,36	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
211	Капуста тушенная	1/150	13,50	3,32	28,07	148,8	0,12	0,4	7,08	1,20	6,33		56,66	1,91
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09								
	Хлеб Пшеничный	1/20	2,37	0,3	14,49	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		410	21,34	4,62	58,92	292,25	0,20	1,07	9,68	2,07	26,04	95,16	82,10	2,80
Итого за день			71,20	36,72	224,02	1542,52	0,82	57,85	152,28	7,15	525,22	658,36	257,91	13,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ № 6

Секция: Особо зима

Возраст: 1,6 - 3 лет

Неделя: 2

№ 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															
		1/150	4,98	5,69	21,10	153,00	0,12		9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81	
414	Каша - ячневая молочная	1/150	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13	
	Кофейный напиток с молоком	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	
	Батон	1/8	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1	
7	Сыр	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01	
6	Масло сливочное / порциями /		12,13	15,74	46,66	414,89	0,18	1,45	86,14	1,53	256,06	314,00	43,44	1,29	
Итого за Завтрак			385												
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	
		1/50	1,00	0,15	15,15	63,00	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	
Итого за 2 завтрак			150												
Обед															
126	Икра из свеклы	1/30	0,69	2,04	3,51	35,70		1,98			11,70			2,0	
600	Уха Волжская	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 с красным соусом	1/50/20	6,8	6,30	3,03	45,60	0,16	58,34	374,8	4,31	7,93	157,05	12,31	3,34	
	Макароны отварные	1/100	4,44	4,5	15,20	137,13	0,1	0,44	12,14	0,81	26,26	55,53	18,54	0,92	
393	Компот из сухофруктов с витамином С	1/150	0,21		11,68	66,00		0,17							
	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	2,00	0,56	12,00	82,5	0,17			1,2	29	150	47	3,9	
Итого за Обед			540	25,88	17,20	75,23	551,08	0,61	84,78	398,78	8,39	104,11	478,63	118,01	11,88
Полдник															
396	Кисель плодово-ягодный	1/150	0,02	0,02	8,05	105,1		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	
Итого за Полдник			200	4,05	4,26	34,76	167,56	0,06	0,31	5,60	0,47	15,51	39,95	6,92	0,53
Ужин															
252	Рыба запеченная в омлете	1/180	10,37	18,05	4,10	300,37		0,13							
413	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09				0,32	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Ужин			400	11,95	18,25	21,79	379,46	0,03	0,13	0,00	0,32	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за день				55,01	55,60	193,59	1575,99	0,88	89,67	490,52	10,71	380,28	849,98	174,97	14,10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: Вторник ДЕНЬ № 7

Сезон: Осень-зима

Возраст: 1,6 - 3 лет

Неделя: 2

№ 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	1/180	3,74	5,32	22	167	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
411	Чай с сахаром	1/150			6,02	24,07					0,21	0,02	0,01	0,02
	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
			5,35	9,65	37,33	305,07	0,08	1,30	73,10	0,42	127,63	114,93	18,77	0,51
Итого за Завтрак		355												
2 завтрак														
	Фрукты свежие: Яблоко	1/150	0,84	0,84	14,7	70,5		23						1,4
		150	0,84	0,84	14,70	70,50		23,00						1,40
Итого за 2 завтрак														
Обед														
79	Морковь припущенная с яблоком	1/30	0,34	0,03	2,4	11,52	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45
73	Щи из свежей капусты, картофеля на бульоне со сметаной	150/5	7,70	3,48	6,51	88,47	0,04	15,42	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
164	Жаркое по-домашнему с курицей	1/150	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	Напиток из шиповника	1/150	0,21	0,03	11,68	48,4	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	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
			30,22	14,83	52,20	449,38	0,36	32,71	42,27	6,30	92,91	745,68	101,91	6,88
Итого за Обед		535												
Полдник														
420	Снежок 2,5 %	1/150	4,1	3,8	16,2	119								
789	Сушки	1/30	3,3	2,33	26,31	121,377					7	7	4	
			7,35	6,08	42,51	239,88	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	0,00
Итого за Полдник		180												
Ужин														
203	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/150/50	8,78	13,05	46	280	0,09	0,11	69,00	1,10	102,00	209,40	43,80	1,68
419	Чай с сахаром	1/200			8,0	32					0		0	0,0
			8,78	13,05	54,06	312,28	0,09	0,11	69,00	1,10	102,28	209,40	43,82	1,71
Итого за Ужин		400			200,8	1377,1	0,5	57,1	184,4	7,8	329,8	1077,0	168,5	10,5
Итого за день			52,5	44,5										

8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: СРЕДА ДЕНЬ № 8

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 1,6 - 3 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 гречневая молочная	1/180	4,5	5,95	20,96	155,15	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3,00	23,78	147,08	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
7	Сыр	1/8	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак		365	12,12	16,23	54,45	452,63	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	1,0	0,15	15,2	63	0,02	3		0,15	10,50	10,50	6	2,1
Обед														
21	Салат из соленых огурцов	1/30	0,52	2,07	1,64	27,36	0,01	3,40			14,14	17,36	8,12	0,37
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
302	Ленивые голубцы с мясом говядины	1/150	16,4	18	12,47	275,5	0,09	48			57,43		38,7	
393	Компот из сухофруктов с витамином С	1/150	0,21	0,03	11,68	48,42		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	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		530	25,20	24,28	55,35	555,74	0,37	81,65	18,25	2,46	120,88	240,51	117,59	5,60
Полдник														
393	Напиток ягодный	1/150	0,04		11,41	47		2,0						
450	Булочка ванильная	1/50	4,21	2,98	30,39	155	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
Итого за Полдник		200	4,25	2,98	41,80	201,87	0,07	2,03	6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
Ужин														
280	Сельдь соленая	1/30	5,0	4,90	0,00	65	0,00	0,00				88,70	0,00	0,00
339	Картофельное пюре	1/100	11,85	12,34	14	86	0,17	26,5	34,1	1,73	41,3	97,63	33,35	1,21
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин		360	19,22	17,54	36,12	253,83	0,22	26,50	34,10	2,21	48,48	212,45	43,27	1,84
Итого за день			61,79	61,18	202,87	1527,07	0,85	116,01	180,60	6,43	545,25	832,76	258,97	12,78

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ № 9

Возраст: 1,6 - 3 лет

Неделя: 2

№ 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 Дружба молочная	1/180	6,69	6,12	27,36	187,37	0,09	4,3	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		0,08	95,60		11,13	0,1	
	Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	0,03				4,6		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	
Итого за Завтрак			405	9,62	12,53	49,03	385,28	0,15	2,32	73,10	0,58	228,38	151,11	46,73	1,46
2 Завтрак															
	Апельсин	1/150	0,84	0,84	128,70	71		48							
Итого за 2 завтрак			150	0,84	0,84	128,70	70,50		48,00						
Обед															
21	Свекла припущенная с кукурузой	1/30	0,56	0,30	2,63	30,97	0,01	3,40			14,14	17,36	8,12	0,37	
88	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/150	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 с курицей	1/150	14,57	10,25	11,46	169,95	0,1	33,43	21	3,44	40,49	105,86	32,78	1,43	
393	Напиток ягодный с витамином С	1/150	0,19	0,16	19,01	78,2		2,03							
	Хлеб Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	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			530	25,70	13,77	58,69	477,65	0,37	44,75	29,85	5,55	96,59	322,52	107,34	6,64
Полдник															
	Ряженка	1/150	4,50	9,00	6,2	126,0		0,45							
	Печенье	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			180	6,38	11,45	24,75	230,25	0,02	0,45	2,50	0,18	7,25	22,50	5,00	0,53
Ужин															
36	Суп молочный с макаронами	1/150	4,39	4,36	14,99	116,3	0,23	1,00	52,9		13,59	228,76	18,90	4,82	
	Чай с сахаром	1/200	0,04		9,03	39	0,03	1,6		0,32	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4	
Итого за Ужин			424	6,01	4,56	33,68	202,15	0,29	2,60	52,90	0,64	22,79	263,56	32,10	5,62
Итого за день				48,55	43,15	294,85	1365,83	0,83	98,12	158,35	6,95	355,01	759,69	191,17	14,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: ПЯТНИЦА ДЕНЬ № 10

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 1,6 - 3 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		0,6						
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3	23,78	147,08	0,04	1,3			122,36		29,6	0,98
	Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	0,02							
7	Сыр	1/8	2,32	2,95		36,4								
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		363	12,58	16,43	53,04	459,21	0,06	1,86	29,50	0,00	122,96	0,95	29,59	0,99
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	1,0	0,2	15,15	63	0,02	3		0,15	10,50	10,50	6	2,1
Обед														
42	Капуста припущенная	1/30	0,45	1,03	2,0	19,33	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45
73	Щи из свежей капусты, картофеля на м/к бульоне со сметаной	1/150/5	4,57	2,96	5,41	43,70	0,04	15,42	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
299	Макаронник с мясом, с соусом сметанным	1/120/30	11,02	5,40	27,10	315,65		0,77						
393	Компот из сухофруктов с витамином С	1/150	0,21		11,68	66,00		0,17						
	Хлеб - Ржаной	1/30	2,00	0,56	12,00	82,5	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		535	19,83	10,15	67,84	574,18	0,25	19,67	4,50	2,10	64,69	209,56	72,66	5,18
Полдник														
396	Кисель плодово-ягодный	1/150	0,02	0,02	4,29	95,3		0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
449	Пряники	1/30	3,70	3	22	124	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник		180	3,72	2,82	26,45	219,57	0,06	0,23	6,65	0,49	9,11	38,00	6,50	0,58
Ужин														
144	Картофель тушенный с овощами	1/150	21,16	2,06	19,04	100,35	0,13	21,87	8,85	1,45	14,4	68,8	27,47	1,06
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
	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		420	30,80	5,46	52,66	290,00	0,23	23,22	21,45	2,37	94,61	208,99	59,94	2,05
Итого за день			67,93	35,01	215,14	1605,96	0,62	47,98	62,10	5,11	301,87	468,00	174,69	10,90
Итого за 10 день			57,62	48,49	219,29	1512,43	0,90	80,04	254,01	7,73	505,37	891,48	212,77	12,96