



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



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

*Зотова*  
20.01.2023г

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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>														
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>8,91</b>	<b>13,40</b>	<b>50,18</b>	<b>415,83</b>	<b>0,12</b>	<b>2,68</b>	<b>64,80</b>	<b>0,53</b>	<b>254,89</b>	<b>21,75</b>	<b>33,60</b>	<b>0,62</b>
<b>2 Завтрак</b>														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>		<b>0,15</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
29	Капуста 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 капусты, 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>24,76</b>	<b>18,17</b>	<b>74,63</b>	<b>688,60</b>	<b>0,30</b>	<b>36,50</b>	<b>23,38</b>	<b>6,89</b>	<b>305,61</b>	<b>450,56</b>	<b>164,23</b>	<b>9,77</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,30</b>	<b>9,50</b>	<b>46,10</b>	<b>326,50</b>	<b>0,14</b>	<b>2,83</b>	<b>45,93</b>	<b>0,70</b>	<b>256,75</b>	<b>57,96</b>	<b>42,70</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,80</b>	<b>15,32</b>	<b>50,16</b>	<b>422,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,87</b>	<b>216,96</b>	<b>303,43</b>	<b>41,13</b>	<b>0,80</b>
<b>Всего за день</b>			<b>61,77</b>	<b>56,54</b>	<b>236,22</b>	<b>1916,02</b>	<b>0,67</b>	<b>45,77</b>	<b>157,49</b>	<b>9,14</b>	<b>1044,71</b>	<b>844,20</b>	<b>287,66</b>	<b>14,34</b>

2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>9,6</b>	<b>10,56</b>	<b>42,74</b>	<b>362,49</b>	<b>0,15</b>	<b>1,37</b>	<b>93,2</b>	<b>0,84</b>	<b>223,93</b>	<b>227,54</b>	<b>39,3</b>	<b>1,74</b>
<b>2-Завтрак</b>														
	Фрукты свежие:Яблоко	1/150	0,84	0,84	14,7	70,5		46						1,4
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>		<b>46</b>						<b>1,4</b>
<b>Обед</b>														
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	1/80	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>28,17</b>	<b>32,33</b>	<b>97,82</b>	<b>788,62</b>	<b>0,32</b>	<b>19,52</b>	<b>74,50</b>	<b>17,46</b>	<b>316,44</b>	<b>444,85</b>	<b>137,72</b>	<b>10,06</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>15,1</b>	<b>38,1</b>	<b>392,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>8,6</b>	<b>23,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,9</b>	<b>32,7</b>	<b>46</b>	<b>361</b>	<b>0,28</b>	<b>72,63</b>	<b>183,3</b>	<b>1,93</b>	<b>138,35</b>	<b>550,18</b>	<b>103,78</b>	<b>6,25</b>
<b>Всего за день</b>			<b>61,26</b>	<b>91,57</b>	<b>239,68</b>	<b>1974,46</b>	<b>0,77</b>	<b>139,82</b>	<b>353,50</b>	<b>20,41</b>	<b>687,35</b>	<b>1245,67</b>	<b>286,20</b>	<b>20,06</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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	1/180	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10,72</b>	<b>14,11</b>	<b>57,86</b>	<b>459,83</b>	<b>0,19</b>	<b>2,76</b>	<b>95,50</b>	<b>0,66</b>	<b>275,90</b>	<b>298,28</b>	<b>77,14</b>	<b>2,30</b>
<b>2 Завтрак</b>														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>		<b>0,15</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>37,22</b>	<b>28,72</b>	<b>85,31</b>	<b>744,30</b>	<b>0,27</b>	<b>53,74</b>	<b>25,30</b>	<b>5,29</b>	<b>435,54</b>	<b>366,78</b>	<b>111,56</b>	<b>7,50</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,83</b>	<b>9,24</b>	<b>36,31</b>	<b>188,46</b>	<b>0,14</b>	<b>2,68</b>	<b>45,60</b>	<b>0,67</b>	<b>254,47</b>	<b>219,50</b>	<b>34,62</b>	<b>0,67</b>
<b>Ужин</b>														
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	Горошницы	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>374</b>	<b>14,65</b>	<b>5,16</b>	<b>54,97</b>	<b>350,10</b>	<b>0,08</b>	<b>2,58</b>	<b>3,64</b>	<b>0,77</b>	<b>41,23</b>	<b>145,64</b>	<b>33,61</b>	<b>2,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,42</b>	<b>57,38</b>	<b>249,60</b>	<b>1805,69</b>	<b>0,70</b>	<b>64,76</b>	<b>170,04</b>	<b>7,54</b>	<b>1017,64</b>	<b>1040,70</b>	<b>262,93</b>	<b>14,92</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ № 4

Сезон Осень-зима

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД		Неделя: 1					Возраст:				Минеральные вещества (мг)			
№ 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
<b>Завтрак</b>														
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	10,28	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>417</b>	<b>12,18</b>	<b>16,45</b>	<b>49,52</b>	<b>435,27</b>	<b>0,18</b>	<b>2,75</b>	<b>98,30</b>	<b>0,71</b>	<b>345,61</b>	<b>293,91</b>	<b>50,54</b>	<b>1,11</b>
<b>2-Завтрак</b>														
	Апельсин	1/150	0,84	0,84	14,70	71			48					
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>14,7</b>	<b>71</b>			<b>48</b>					
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>25,52</b>	<b>17,76</b>	<b>97,86</b>	<b>659,73</b>	<b>0,42</b>	<b>89,54</b>	<b>484,50</b>	<b>9,35</b>	<b>319,37</b>	<b>510,16</b>	<b>127,18</b>	<b>11,37</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>170,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,35</b>	<b>30,00</b>	<b>0,15</b>	<b>181,50</b>	<b>141,00</b>	<b>22,50</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>														
247	Сырники "розовые" с молочным соусом	1/200/50	16,40	17,10	36,74	425,67	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,85</b>	<b>18,35</b>	<b>54,17</b>	<b>517,26</b>	<b>0,38</b>	<b>3,19</b>	<b>56,17</b>	<b>0,99</b>	<b>265,08</b>	<b>336,82</b>	<b>47,26</b>	<b>1,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,39</b>	<b>59,80</b>	<b>233,25</b>	<b>1852,76</b>	<b>1,03</b>	<b>144,83</b>	<b>668,97</b>	<b>11,20</b>	<b>1111,56</b>	<b>1281,89</b>	<b>247,48</b>	<b>14,05</b>

5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,17</b>	<b>14,18</b>	<b>58,18</b>	<b>461,23</b>	<b>0,16</b>	<b>2,76</b>	<b>95,50</b>	<b>1,38</b>	<b>272,34</b>	<b>268,17</b>	<b>89,63</b>	<b>2,97</b>
<b>2 Завтрак</b>														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>63</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>		<b>0,15</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>39,82</b>	<b>17,51</b>	<b>81,48</b>	<b>678,85</b>	<b>0,20</b>	<b>51,26</b>	<b>8,32</b>	<b>7,46</b>	<b>292,18</b>	<b>241,78</b>	<b>107,70</b>	<b>6,74</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,43</b>	<b>3,10</b>	<b>52,06</b>	<b>253,22</b>	<b>0,14</b>	<b>2,60</b>	<b>46,65</b>	<b>0,69</b>	<b>248,07</b>	<b>217,55</b>	<b>34,20</b>	<b>0,72</b>
<b>Ужин</b>														
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	Капуста тушенная	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							9,90	0,60
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,4	0,3	14	71	0,05			0,48	6,90		56,50	2,88
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>18,96</b>	<b>5,19</b>	<b>70,28</b>	<b>391,77</b>	<b>0,23</b>	<b>0,98</b>	<b>4,12</b>	<b>1,72</b>	<b>41,69</b>	<b>202,20</b>	<b>56,50</b>	<b>2,88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,38</b>	<b>40,13</b>	<b>277,15</b>	<b>1848,07</b>	<b>0,75</b>	<b>60,60</b>	<b>154,59</b>	<b>11,40</b>	<b>864,78</b>	<b>940,20</b>	<b>294,03</b>	<b>15,41</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 417</b>			13,48	15,42	51,50	457,49	0,18	1,45	86,14	1,53	256,06	314,00	43,44	1,29
<b>2 Завтрак</b>														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
<b>Итого 2 завтрак</b>			1,00	0,15	15,15	63,00	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед 670</b>			39,95	30,73	118,10	758,90	0,55	110,48	552,60	10,69	323,84	1134,27	138,16	15,53
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник 250</b>			4,05	4,26	32,44	189,46	0,06	0,38	5,60	0,47	15,85	40,10	7,02	0,55
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за Ужин 450</b>			21,73	21,51	26,64	452,31	0,05	0,79	10,00	0,37	64,94	62,42	13,62	0,48
<b>Итого за день</b>			79,19	72,07	243,83	1921,16	0,84	113,10	654,34	13,06	660,69	1550,79	202,24	17,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: ВТОРНИК ДЕНЬ № 7

Секция: Дети 3-7 лет

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	
															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>425</b>	<b>5,77</b>	<b>10,25</b>	<b>41,74</b>	<b>331,09</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>73,10</b>	<b>0,42</b>	<b>127,70</b>	<b>114,93</b>	<b>18,78</b>	<b>0,52</b>
<b>2 завтрак</b>															
	Фрукты свежие Яблоко	1/150	0,84	<b>0,84</b>	14,7	70,5		23						1,4	
<b>Итого 2 завтрак</b>			<b>150</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>		<b>23,00</b>					<b>1,40</b>	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>655</b>	<b>46,48</b>	<b>20,17</b>	<b>65,22</b>	<b>609,10</b>	<b>0,29</b>	<b>53,61</b>	<b>34,60</b>	<b>7,31</b>	<b>302,55</b>	<b>369,16</b>	<b>116,72</b>	<b>8,98</b>
<b>Полдник</b>															
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		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>8,3</b>	<b>49,9</b>	<b>299,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>30,0</b>	<b>0,2</b>	<b>188,5</b>	<b>148,0</b>	<b>26,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>															
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	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>450</b>	<b>17,29</b>	<b>14,02</b>	<b>84,52</b>	<b>532,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>69,00</b>	<b>1,10</b>	<b>102,28</b>	<b>209,40</b>	<b>43,82</b>	<b>1,71</b>
<b>Итого за день</b>				<b>79,88</b>	<b>53,61</b>	<b>256,09</b>	<b>1842,49</b>	<b>0,51</b>	<b>79,37</b>	<b>206,70</b>	<b>8,98</b>	<b>721,03</b>	<b>841,49</b>	<b>205,82</b>	<b>11,36</b>

8



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон Осень-зима

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: СРЕДА, ДЕНЬ № 8

Возраст: 3 - 7 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	
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			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
<b>2 Завтрак</b>															
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
<b>Обед</b>															
21	Салат из соленых огурцов	1/60	1,04	4,14	3,28	54,72	0,02	6,80			28,28	34,72	16,24	0,74	
91	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	
<b>Итого за Обед</b>			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
<b>Полдник</b>															
417	Напиток ягодный	1/200	0,06		15,20	62,5		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24	
450	Булочка ванильная	1/50	4,21	2,98	20,39	83	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53	
<b>Итого за Полдник</b>			250	4,27	2,98	35,59	83,00	0,07	70,00	6,75	0,59	12,65	39,32	7,47	0,77
<b>Ужин</b>															
280	Сельдь соленая	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	
<b>Итого за Ужин</b>			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
<b>Итого за день</b>				74,60	64,0	221,7	1482,4	0,86	177,81	185,07	8,90	755,28	823,26	253,88	12,98

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	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>														
199,01	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
<b>Итого за Завтрак 415</b>			<b>9,33</b>	<b>13,04</b>	<b>48,09</b>	<b>380,33</b>	<b>0,11</b>	<b>25,46</b>	<b>73,10</b>	<b>0,72</b>	<b>9,11</b>	<b>168,07</b>	<b>35,32</b>	<b>0,83</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	Апельсин	1/150	0,84	0,84	14,70	71		48						
<b>Итого за 2 Завтрак 150</b>			<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>		<b>48,00</b>						
<b>Обед</b>														
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	1/180	15,05	9,14	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	564,85	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
<b>Итого за Обед 680</b>			<b>22,52</b>	<b>18,86</b>	<b>78,62</b>	<b>596,64</b>	<b>0,27</b>	<b>39,49</b>	<b>70,87</b>	<b>8,59</b>	<b>312,49</b>	<b>955,89</b>	<b>122,16</b>	<b>7,88</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник 250</b>			<b>7,28</b>	<b>13,25</b>	<b>25,98</b>	<b>255,45</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>2,50</b>	<b>0,18</b>	<b>7,25</b>	<b>22,50</b>	<b>5,00</b>	<b>0,53</b>
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за Ужин 434</b>			<b>7,47</b>	<b>6,01</b>	<b>38,68</b>	<b>240,90</b>	<b>0,07</b>	<b>3,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>16,03</b>	<b>18,30</b>	<b>7,10</b>	<b>0,46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,44</b>	<b>52,00</b>	<b>206,07</b>	<b>1543,82</b>	<b>0,47</b>	<b>117,39</b>	<b>146,47</b>	<b>9,81</b>	<b>344,88</b>	<b>1164,76</b>	<b>169,58</b>	<b>9,70</b>

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 417</b>			12,92	15,62	45,86	434,49	0,14	2,97	99,10	0,48	224,50	165,63	44,21	1,19
<b>2 Завтрак</b>														
416	Сок Фруктовый	1/150	1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
<b>Итого за 2 Завтрак 150</b>			1,00	0,15	15,15	63	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед 685</b>			12,82	20,44	88,49	805,76	0,11	52,89	27,50	3,64	294,06	261,31	90,32	6,21
<b>Полдник</b>														
138	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
574	Пряники	1/50	4,10	3	29	141	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
<b>Итого за Полдник 250</b>			4,12	3,35	34,43	268,37	0,06	0,30	6,65	0,49	9,45	38,15	6,60	0,60
<b>Ужин</b>														
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
<b>Итого за Ужин 470</b>			27,20	6,23	59,75	329,19	0,13	27,98	13,64	1,14	86,25	171,25	39,98	1,19
<b>Итого за день</b>			58,06	45,79	243,68	1900,81	0,46	87,14	146,89	5,90	624,76	646,84	187,11	11,29
<b>Итого за 10 день</b>			64,80	65,09	258,59	1774,65	0,76	105,18	299,09	12,48	838,17	1107,53	257,93	15,44

11