

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Район: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
101	Суп рисовый молочный	1/200	3,75	3,94	5,09	72,10	0,05	1,3	29,44	0,29	121,21	108,3	20	0,23
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	1,52	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
<b>Итого за Завтрак</b>			7,72	10,73	27,98	275,41	0,1	2,33	74,84	0,55	221,21	193,8	33,73	0,58
<b>Обед</b>														
54	Салат из консервов кукурузы	1/30	0,35	1,59	2,51	25,94	0,01	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1
63	Борщ со свежей капустой, картофелем на м/к бульоне со сметаной	1/150/3	3,21	4,8	4,95	82,5	0,03	9,98	13,35	0,55	18,58	33,3	11,89	0,61
179	Гречка отварная с соусом красным основным	1/100/10	0,85	2,22	16,72	99,6	0,12	0,37	7,08	1,2	6,33	85,28	56,66	1,91
299	Биточек из говядины	1/50	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05
394	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>			21,36	14,03	62,73	454,24	0,42	12,93	20,43	4,92	79,69	781,94	141,26	8,33
<b>2 Завтрак</b>														
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
455	Булочка коошва	1/50	4,05	5,5	31	120	0,06	0,08	5,93	0,47	14,55	39,76	6,64	0,48
<b>Итого за Полдник</b>			8,4	47,45	38,2	214,5	0,12	2,03	35,93	0,62	194,55	174,76	27,64	0,63
<b>Ужин</b>														
251	Запеканка из творога с соусом молочным	1/100/50	5,80	5,40	7,50	90,00	0,07	0,67	31,41	0,64	160,23	216,97	29,79	0,58
	Хлеб Пшеничный	1/30	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
	Повидло	1/20	5,50		11,7	25		0,15		0,03	4,2	2,7	2,1	0,39
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>Итого за Ужин</b>			15,70	7,20	65,23	297,09	0,07	0,82	31,41	0,67	181,63	255,61	38,49	1,48
<b>Итого за день</b>			53,68	79,51	204,24	1287,24	0,72	20,11	162,61	6,86	684,08	1413,11	245,12	12,42

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рецепта	Примечание, 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 пшенная молочная	1/200	5,05	6,42	51	212	0,12	1,3	43,6	0,4	125,74	134,56	29,6	0,63
411	Чай с сахаром	1/150			6,02	24,07					0,21	0,02	0,01	0,02
	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/ порция	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			8,92	14,08	67,35	391,87	0,14	1,37	99,1	0,6	218,35	198,53	35,71	1
<b>Обед</b>														
41	Закуска из припущенной моркови с яблоком	1/30	0,34	0,03	2,39	11,52	0,02	1,5		0,27	7,35	14,52	10,06	0,23
87	Суп гороховый на мяк. бульоне	1/150	16,79	3,00	11,71	100,00	0,13	6,28		0,67	15,21	45,45	18,32	1,05
261	Рыба тушеная с овощами	1/130	4,90	2,03	5,3	101,80	0,11	18,99	16,3	1,34	36,95	142,12	39,99	1,07
393	Компот из свежемороженых ягод	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
<b>Итого за Обед</b>			25,08	5,51	48,66	374,85	0,46	51,53	16,3	3,84	97,9	373,58	125,81	6,84
<b>Полдник</b>														
356	Кисель плодово-ягодный	1/150	0,02	0,02	4,29	95,3		0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
386	Апельсин	1/120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
<b>Итого за Полдник</b>			1,1	0,26	14,01	146,9	0,05	72,23		0,02	41,84	28,05	15,9	0,42
<b>Ужин</b>														
234	Омлет запеченный с овощами	1/150	10,00	12,92	5,69	77,44	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,34	20,62	1,71
	Суши	1/20												
417	Напиток из шиповника	1/180	0,21	0,09	12,02	122		63		0,08	4,05	1,07	1,07	0,22
	Хлеб Пшеничный	1/30	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
<b>Итого за Ужин</b>			14,61	14,81	55,71	349,44	0,08	65,63	183,3	0,41	121,22	209,23	28,27	2,41
<b>Итого за день</b>			49,71	34,66	185,73	1263,01	0,73	190,76	298,7	4,87	479,31	809,39	205,69	10,67

Суточное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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>														
193	Каша геркулесовая молочная	1000	5,17	6,93	27	210	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3	17,8	147,08	0,04	1,27	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
	Батон	100	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порция/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			14,64	14,64	55,23	476,48	0,18	2,57	92,6	0,63	256,92	277,04	69,8	2,01
<b>Обед</b>														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/15	1,43	3,95	8,35	96,79	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98
86	Суп с перловой крупой на мяк бульона со сметаной	1/1500	6,8	1,6	7,41	62,41	0,05	5,2	13,35	1,15	11,4	63,83	13,66	0,8
314	Капуста тушеная с говядиной ГОЛУБАЯ	1/150	11,60	9,12	12,47	47,00	0,09	47,59		4,43	57,43	163,52	38,71	2,91
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	100	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	100	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>			23,00	14,51	64,51	363,40	0,38	58,36	13,35	7,45	134,47	879,73	129,06	9,35
<b>2 Завтрак</b>														
418	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
452	Булочка домашняя	150	4,03	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
<b>Итого за Полдник</b>			8,38	7,99	33,91	156,96	0,12	2,03	35,6	0,62	194,47	174,5	27,62	0,62
<b>Ужин</b>														
271	Котлета рыбная Биточек рыбный	150	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
339	Картофель запеченный из вареного	1/1000/10	5,1	2,3	5,00	66,0	0,11	17,6	32,5	1,15	27,3	64,91	22,11	0,81
412	Чай с сахаром, лимоном	1000/4	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Хлеб Ржаной	100	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	100	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
<b>Итого за Ужин</b>			13,56	3,75	48,00	267,66	0,36	19,90	35,10	3,22	77,95	310,97	95,95	5,66
<b>Итого за день</b>			60,98	41,0	211,75	1310,52	0,9	88,01	176,65	10,88	651,58	1517,52	282,94	15,39

Суточная энергетическая ценность и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Работник ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

Дата: пенсия

Секс:

Неделя: 1

Возраст:

№ п/п	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
199	Каша гречневая молочная	1/200	3,3	6,28	17,65	165,65	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09	
416	Каша с молоком	1/150	3,74	3	17,9	147,08	0,04	1,27	19,5	0,17	122,36	112,51	29,59	0,96	
	Батон	1/200	1,52	0,58	10,28	92,4	0,02			0,18	3,8	13	2,8	0,24	
6	Масло сливочное/ пармезан	1/6	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01	
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			10,91	16,94	45,88	458,53	0,16	2,64	118,6	1,07	338,26	309,93	78,49	2,42	
<b>Обед</b>															
11	Буе маринованный	1/30	0,44	0,56	2,83	18,41	0,02	3,15		0,06	9,77	18,28	4,41	0,25	
91	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	1/150	4,50	3,30	7,90	75,00	0,07	5,9	18,25	0,9	10,92	51,66	13,32	0,74	
294	Печень по-строгановски	1/50	10,11	4,95	4,68	35,56	0,17	69,67	4452,45	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83	
306	Пюре картофельное	1/100	3,85	1,66	17,81	120,36	0,33		7,67	0,89	33,09	83,87	32,56	2,59	
394	Компот из свежих сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36	
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4	
<b>Итого за Обед</b>			22,07	10,91	69,50	426,55	0,76	98,57	4464,62	8,03	118,7	894,53	121,82	11,96	
<b>2 Завтрак</b>															
418	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	
<b>Полдник</b>															
419	Молоко	1/150	4,33	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15	
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,85	6,2	0,52	
<b>Итого за Полдник</b>			8,51	9,75	42,2	249,5	0,12	1,95	36,65	0,64	188,07	172,55	27,2	0,67	
<b>Ужин</b>															
299	Биточек из говядины	1/50	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05	
339	Картофельное пюре/картофель с молоком с соусом красным острым	1/100/10	5,1	2,3	1,00	66,0	0,11	17,6	32,5	1,15	27,3	64,51	22,11	0,81	
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	6,02	0,02	0,03	
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4	
<b>Итого за Ужин</b>			21,86	7,75	39,90	278,29	0,36	18,6	32,5	4,12	70,01	299,52	87,23	6,19	
<b>Итого за день</b>			63,67	45,45	207,58	1458,87	1,41	113,76	4652,37	13,96	722,04	1683,53	318,74	22,84	

Суточная норма и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Сезон:

Возраст:

Неделя: 1

№ рецепта	Пример 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	Каши гречневая молочная	1/200	3,3	6,28	17,65	155,65	0,1	1,3	43,6	0,7	123,5	133,07	42,8	1,09
416	Какао с молоком	1/150	3,74	3	17,9	147,06	0,04	1,27	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,88
	Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,16	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ лордимаг	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,8	0,95		0,01
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	68	50	3,5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			10,91	16,94	45,88	458,53	0,16	2,64	118,6	1,07	338,26	309,93	78,49	2,42
<b>Обед</b>														
11	Бук маринованный	1/50	0,44	0,95	2,83	18,41	0,02	3,15		0,06	9,77	18,28	4,41	0,25
91	Суп картофельный с клецками на мй Бульоне	1/150	4,50	3,30	7,90	75,00	0,07	5,9	18,25	0,9	10,92	51,86	13,32	0,74
294	Пельмени по-строгановски	1/50	10,11	4,95	4,88	35,58	0,17	69,67	4452,45	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83
306	Пюре гороховое	1/100	3,85	1,66	17,81	120,36	0,33		7,67	0,80	33,09	63,87	32,56	2,59
394	Кашкет из смеси суфлежето	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	1/20	1,58	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Обед</b>			22,07	10,91	69,50	426,55	0,76	86,57	4464,62	8,03	118,7	894,53	121,82	11,96
<b>2 Завтрак</b>														
416	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	136	21	0,15
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,85	0,49	8,07	37,65	6,2	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			8,53	9,75	42,2	249,5	0,12	1,95	36,85	0,64	188,07	172,55	27,2	0,67
<b>Ужин</b>														
299	Биточек из говядины	1/50	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,63	67,19	11,5	1,05
339	Картофельное пюрекартофель с молоком с соусом красным острым	1/100/10	5,1	2,3	5,00	66,0	0,11	17,6	32,5	1,15	27,3	64,91	22,11	0,81
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	1/20	1,58	0,21	14,94	64,2	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
<b>Итого за Ужин</b>			21,86	7,75	39,90	278,29	0,36	18,6	32,5	4,12	70,01	299,52	87,23	6,19
<b>Итого за день</b>			63,87	40,45	207,56	1458,87	1,41	113,76	4652,37	13,96	722,94	1663,53	218,74	22,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ИСПИ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	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>														
100	Суп вермишевый молочный	1000	4,27	5,99	16,64	147,26	0,07	1,3	43,6	0,36	123,59	104,68	19,4	0,42
411	Чай с сахаром	1/150			6,02	24,07					0,21	0,02	0,01	0,02
	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/ порция/	15	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5,82</b>	<b>10,7</b>	<b>32,99</b>	<b>290,73</b>	<b>0,09</b>	<b>1,3</b>	<b>73,1</b>	<b>0,54</b>	<b>128,2</b>	<b>116,65</b>	<b>22,01</b>	<b>0,69</b>
<b>Обед</b>														
41	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	1/15	0,43	0,7	2,5	10,8	0,01	0,91		0,15	3,07	6,13	5,04	0,09
73	Щи из свежей капусты, картофеля на бульоне со сметаной	1500	4,57	2,96	5,41	43,70	0,04	15,42	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
164	Запеканка картофельная с курицей	150	8,20	4,30	7,89	91,00	0,19	23,8	79,2	4,33	66,3	176,82	39,72	1,92
393	Компот из свежемороженого ягод	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	6,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,25</b>	<b>8,41</b>	<b>45,10</b>	<b>307,03</b>	<b>0,47</b>	<b>59,47</b>	<b>100,95</b>	<b>7,01</b>	<b>121,52</b>	<b>402,6</b>	<b>112,81</b>	<b>7,15</b>
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
386	Яблочно	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,75</b>	<b>4,15</b>	<b>17</b>	<b>141,5</b>	<b>0,09</b>	<b>11,95</b>	<b>30</b>	<b>0,45</b>	<b>196</b>	<b>146</b>	<b>30</b>	<b>2,35</b>
<b>Ужин</b>														
251	Запеканка из творога с соусом молочным	1/150/50	7,86	15,32	10	120	0,09	0,76	41,01	0,67	216,68	303,41	41,11	0,77
396	Кисель плодово-ягодный	1000	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	0,06
<b>Итого за Ужин</b>			<b>7,88</b>	<b>15,34</b>	<b>15,73</b>	<b>247</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>41,01</b>	<b>0,67</b>	<b>218,06</b>	<b>304,01</b>	<b>41,51</b>	<b>0,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,7</b>	<b>38,60</b>	<b>110,8</b>	<b>996,26</b>	<b>0,74</b>	<b>73,78</b>	<b>245,06</b>	<b>8,67</b>	<b>663,78</b>	<b>971,26</b>	<b>206,33</b>	<b>11,04</b>

Суточная энергетическая ценность и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	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 Дружба молочная	1000	5,47	7,24	26,69	88,30	0,11	1,3	49,5	0,53	125,7	143,9	32,45	0,84	
414	Корейный напиток с молоком	1/150	2,42	2,06	11,96	83,91	0,03	1,03	15,9	0,08	95,6	71,55	11,13	0,1	
	Батон	100	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	
6	Масло сливочное/ порционная/	1/5	0,03	4,13	0,05	87			29,5		0,8	0,35		0,01	
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,76</b>	<b>16,98</b>	<b>48,98</b>	<b>328,01</b>	<b>0,16</b>	<b>2,4</b>	<b>120,9</b>	<b>0,81</b>	<b>313,7</b>	<b>279,4</b>	<b>49,68</b>	<b>1,09</b>	
<b>Обед</b>															
34	Салат тушеный	1/50	0,49	0,54	2,9	18,38	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45	
86	Суп с перловой крупой на мя бульоне со сметаной	1/1500	6,8	1,6	7,41	82,41	0,05	5,2	13,35	1,15	11,4	63,63	13,66	0,8	
354	Карпуста тушеная	1/100	3,8	1,2	16,04	61,00	0,07	81,79		1,44	87,16	66,08	34,37	1,54	
299	Биточек из говядины	1/50	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05	
394	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36	
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	1/20	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>28,06</b>	<b>8,78</b>	<b>64,90</b>	<b>407,96</b>	<b>0,39</b>	<b>91,47</b>	<b>13,35</b>	<b>5,75</b>	<b>163,11</b>	<b>802,77</b>	<b>125,18</b>	<b>8,3</b>	
<b>2 Завтрак</b>															
418	Сок Фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>		<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1,4</b>	
<b>Полдник</b>															
417	Напиток из шиповника	1/150	0,18	0,07	10,02	102		52,5		0,06	3,38	0,89	0,89	0,18	
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	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,39</b>	<b>3,05</b>	<b>40,41</b>	<b>257</b>	<b>0,07</b>	<b>52,5</b>	<b>6,75</b>	<b>0,57</b>	<b>11,53</b>	<b>39,02</b>	<b>7,17</b>	<b>0,71</b>	
<b>Ужин</b>															
356	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/50	6,7	3,10	51,08	87	0,04	0,89	17,06	0,49	34,34	100,73	21,48	0,37	
339	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/100	5,10	1,90	4	59	0,17	26,5	34,1	1,73	41,3	97,63	33,35	1,21	
381	Соус белый	1/20	0,19	0,68	1,22	6,98		0,09	4,72	0,03	6,73	2,21	0,57	0,03	
	Хлеб Пшеничный	1/20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03	
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,36</b>	<b>6,0</b>	<b>78,82</b>	<b>250,57</b>	<b>0,26</b>	<b>27,48</b>	<b>55,88</b>	<b>2,73</b>	<b>83,55</b>	<b>226,99</b>	<b>65,32</b>	<b>2,24</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,07</b>	<b>34,89</b>	<b>243,2</b>	<b>1289,57</b>	<b>0,89</b>	<b>175,85</b>	<b>196,88</b>	<b>8,96</b>	<b>578,89</b>	<b>1304,88</b>	<b>201,35</b>	<b>13,74</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
199	Каша ячневая молочн	1/200	4,51	1,91	29,44	152,63	0,12		9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81	
413	Чай с молоком	1/150	1,09	0,94	9,32	53,68	0,02	0,49	7,5	0,04	45,25	33,77	5,26	0,06	
	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/ порцелин/	16	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01	
<b>Итого за Завтрак</b>			7,15	7,56	49,08	325,91	0,16	0,49	46,44	1,44	85,84	202,37	30,36	1,12	
<b>Обед</b>															
11	Лук маринованный	1/30	0,44	0,56	2,63	18,41	0,02	3,15		0,06	9,77	18,28	4,41	0,25	
68	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/150	6,8	2	3,93	69	0,06	5,89	6,85	0,59	8,36	31,9	12,84	0,54	
305	Оладьи из пшена	1/50	6,8	6,30	3,03	45,60	0,16	58,34	3748,4	4,31	7,93	167,06	12,31	3,34	
144	Картофель тушеный	1/50	12,09	2,85	9,24	90	0,14	24,15		1,49	15,13	72,02	28,03	1,14	
416	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9	
<b>Итого за Обед</b>			29,59	12,6	53,73	380,21	0,59	93,53	3757,25	8,07	81,79	453,65	115,19	10,97	
<b>Полдник</b>															
420	Снежок 2,5 %	1/100	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20	0,1	121	94	15	0,1	
386	Апельсин	1/120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36	
<b>Итого за Полдник</b>			3,78	2,74	20,52	130,6	0,08	72,9	20	0,12	161,8	121,6	30,6	0,46	
<b>Ужин</b>															
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	
356	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	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	
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9	
<b>Итого за Ужин</b>			18,37	10,87	42,25	418,95	0,3	33,73	21	4,96	75,47	273,86	86,78	5,81	
<b>Итого за день</b>			58,89	33,69	165,59	1255,67	1,13	200,65	3844,69	14,59	404,9	1051,48	262,93	18,36	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	1000	9,17	6,93	27	210	0,12	1,3	43,6	0,38	130,16	150,78	37,61	0,78
412	Чай с сахаром, лимоном	1/1504	0,04		7,65	31,46		1,6			1,96	0,91	0,5	0,05
	Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	62,4	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
<b>Итого за Завтрак</b>			6,76	11,64	44,98	360,86	0,14	2,9	73,1	0,46	136,42	165,64	40,71	1,08
<b>Обед</b>														
35	Салата протушенная с кукурузой	1/15	0,35	0,32	2,06	10,08	0,01	1,53		0,06	6,05	10,17	4,6	0,26
86	Суп картофельный с крупой пшенной на м/б бульоне	1/150	13,86	2,10	9,17	55,00	0,08	4,61	6,65	1,45	10,32	76,46	19,11	1,06
293	Гуляш из говядины	1/25/50	7,73	6	3,43	79,00	0,04	2,4		1,9	8,97	84,53	11,96	1,23
218	Макароны отварные	1/100	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 свежемороженых ягод	1/150	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
<b>Итого за Обед</b>			29,43	13,37	58,16	442,74	0,43	33,94	20,99	5,78	80,99	398,18	111,65	7,96
<b>2 Завтрак</b>														
418	Сок фруктовый	1/100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Итого за 2 Завтрак</b>			0,5	0,1	10,1	46	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			8,53	9,75	42,2	249,5	0,12	1,95	36,65	0,64	188,07	172,55	27,2	0,67
<b>Ужин</b>														
45	Закуска из протушенной моркови с яблоком	1/30	0,34	0,03	2,39	11,52	0,02	1,5		0,27	7,35	14,52	10,06	0,23
144	Картофель тушеный с овощами	1/150	11,06	2,06	8,95	99,93	0,13	21,87	8,85	1,45	14,4	68,8	27,47	1,06
259	Рыба протушенная	1/50	9,75	6,56	0,3	45,44	0,07	0,61	6,1	0,82	25,56	148,66	34,59	0,52
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
417	Напиток из цикория	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,6	1,19	1,19	0,24
<b>Итого за Ужин</b>			22,97	2,95	34,66	339,49	0,25	93,98	14,95	2,94	56,41	250,57	79,91	2,45
<b>Итого за день</b>			68,19	37,81	191,1	1438,59	0,95	134,77	145,69	9,92	477,99	993,94	263,47	13,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ р/сч	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
199	Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
413	Чай с молоком	1/150	1,09	0,94	9,32	53,68	0,02	0,49	7,5	0,04	45,25	33,77	5,26	0,06
	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	1/10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
			9,12	14,52	43,65	394,48	0,1	1,86	106,6	0,48	260,67	198,68	27,52	0,65
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
54	Салат из конс. горошка	1/30	0,35	1,59	2,51	25,94	0,01	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1
73	Щи из свежей капусты, картофеля на м/к бульоне со сметаной	150/3	4,57	2,96	5,41	43,70	0,04	15,42	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
299	Биточек из говядины	1/50	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05
330	Гречка отварная с соусом красным основным	1/100/10	0,85	2,22	16,72	99,6	0,12	0,37	7,08	1,2	6,33	85,28	56,66	1,91
394	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	1/20	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
			22,74	12,21	63,19	415,44	0,43	18,37	11,58	4,88	80,1	776,17	141,35	8,15
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Полдник</b>														
419	Молоко	1/150	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
	Печенье	1/50	1,88	2,45	16,6	104,25	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
			6,23	6,2	23,8	198,75	0,08	1,95	32,5	0,33	187,25	157,5	26	0,68
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Ужин</b>														
21	Салат "капустяк припущенная"	1/30	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	10,79		0,2	12,18	9	4,92	0,16
232	Сметан. запеченный с картофелем	1/170	11,92	3,04	5,25	98,4	0,11	6,65	183,3	0,7	96,75	180,87	23,34	1,87
411	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							
			13,96	4,27	24,96	196,94	0,15	19,44	183,3	1,22	113,81	207,29	34,88	2,46
<b>Итого за Ужин</b>														
<b>Итого за день</b>														
<b>Итого за 10 день</b>														
			49,60	42,80	175,00	1277,2	0,76	41,62	333,98	6,91	641,83	1339,64	229,75	11,94

63,7

Составил \_\_\_\_\_ Технолог

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.