

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст:

№ п/п	Приме пицц, 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															
101	Суп рисовый молочный	1000	3,75	3,34	5,69	72,10	0,05	1,3	20,44	0,29	121,21	106,3	20	0,23	
414	Кофейный напиток с молоком	1000	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	120	1,32	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,8	0,24	
6	Масло сливочное/пастеризованное	15	0,03	4,13	0,05	87			28,5		0,8	0,95		0,01	
Итого за Завтрак			8,32	7,29	21,87	302,96	0,11	2,68	60,14	0,58	253,09	217,85	37,44	0,61	
Обед															
54	Салат из яиц, кукурузы	180	0,79	3,16	5,02	51,88	0,02	2,93		0,21	9,02	18,01	8,55	0,26	
63	Борщ со свеклой, капуста, картофель со сметаной с маслом гоминды	1/2000	8,02	5,28	6,54	99,5	0,06	13,54	16,3	1,72	26,71	83,9	21,23	1,36	
179	Гречка отварная с соусом красным мясным	1/15000	1,33	3,89	25,45	156,17	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	80,32	2,88	
209	Батоник из гоминды	170	16,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,38	93,86	16,05	1,46	
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,8	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,83	0,47	
	Хлеб Ржаной	130	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,3	29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	120	1,58	0,2	9,90	47	0,03			0,32	4,8	17,4	8,8	0,4	
Итого за Обед			23,41	19,97	80,76	702,85	0,34	18,8	30,46	7,44	104,81	1056,85	191,36	10,76	
2 Завтрак															
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,8	126	0,08	2,8	40	0,2	240	190	28	0,2	
455	Булочка ванильная	150	4,06	5,5	31	120	0,06	0,08	5,93	0,47	14,55	39,76	6,64	0,48	
Итого за Полдник			9,86	10,5	40,8	246	0,14	2,88	45,93	0,67	254,55	219,76	34,64	0,68	
Ужин															
251	Запеканка из творога с соусом мясным	1/15050	7,86	15,32	10	129	0,09	0,76	41,01	0,87	210,68	303,41	41,11	0,77	
	Хлеб Пшеничный	130	4,4	1,8	36	150					16,92	35,92	6,58	0,48	
	Повидло ВОЗ	100	0,12		5,3	25		0,15		0,03	4,3	2,7	2,1	0,39	
411	Чай с сахаром	1/200			8,83	32,09					0,36	0,02	0,02	0,03	
Итого за Ужин			12,38	17,12	61,53	327,06	0,09	0,91	41,01	0,9	238,08	342,06	49,81	1,67	
Итого за день			64,91	55,0	228,91	1647,75	0,9	28,07	197,54	8,74	891,02	1846,81	319,27	15,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (мг/г)

Рацион: ЭНЕРГЕТИК - САД

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ п/п	Пример блюд, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
190	Каша геркулесовая молочная	1200	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	1200	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	120	1,52	0,56	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,8	0,24
5	Масло сливочное/ подсолнечное	15	0,05	4,13	0,09	67			29,5		0,8	0,95		0,01
Итого за Завтрак			11,18	15,19	61,18	486,23	0,19	2,76	95,5	0,66	275,9	298,28	77,14	2,3
Обед														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	120	1,43	3,35	8,35	56,79	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,88
80	Суп с перловой крупой на говяжьем и сметаной	1200/3	5,25	2,13	9,46	63,34	0,05	6,63	16,31	0,35	11,32	44,35	12,49	0,48
314	Котлета тушенная с гвездиной ГОЛУБИЦЫ	1200	4,30	18,12	6,47	75,46	0,09	47,59		4,43	57,43	183,52	38,71	2,91
394	Компот из смеси сухофруктов	1200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,38	564,85	6,83	0,47
	Хлеб Ржаной	120	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	120	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,8	0,4
Итого за Обед			15,94	24,24	64,86	438,70	0,38	56,84	16,31	6,89	137,73	1001,46	128,55	9,14
2 Завтрак														
415	Сок фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	89	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	89	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак														
Полдник														
419	Молоко	1200	5,1	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
452	Булочка дрожжевая	150	4,83	4,24	26,71	62,46	0,06	0,06	5,6	0,47	14,47	39,5	6,82	0,47
Итого за Полдник			9,93	9,24	36,31	188,46	0,14	2,68	45,6	0,67	254,47	219,5	34,62	0,67
Итого за Полдник														
Ужин														
271	Котлета рыбная / Биточка рыбная	170	7,64	1,36	11,54	68,17	0,08	0,98	3,64	0,77	21,15	108,82	26,55	0,89
303	Картофель запеченный из вареного	1/150(2)	7,78	3,52	8,00	79,60	0,11	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,83	0,79
412	Чай с сахаром, лимоник	1200/4	0,34		16,14	47,43		1,8			1,94	0,9	0,5	0,06
	Хлеб Ржаной	120	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	120	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,8	0,4
Итого за Ужин			15,24	5,46	54,34	311,20	0,24	23,11	24,44	2,38	65,01	206,74	59,79	2,19
Итого за день			56,04	54,30	232,34	1492,00	0,97	91,39	161,85	10,05	743,61	1739,46	307,1	16,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рпц	Прим. 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														
100	Суп вермишелевый молочный	1/200	4,27	5,99	16,64	147,26	0,07	1,3	43,6	0,36	123,59	104,68	19,4	0,42
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
6	Масло сливочное/ порция/мл	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			9,04	13,47	42,82	378,15	0,13	2,68	94,3	0,65	255,46	214,03	36,84	0,8
Обед														
21	Салат " капуста притущенная "	1/60	0,93	2,05	4,03	38,91	0,02	21,58		0,39	24,36	18	8,84	0,33
62	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/200/3	9,11	5,06	9,78	121,57	0,06	11,04	27,5	1,77	27,42	70,19	22,44	1,2
321	Плов из курицы	1/50/150	6,60	6,60	12,00	140,00	0,08	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
393	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,65	57,15		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	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			20,54	14,36	64,72	479,63	0,36	58,77	92	8,43	107,49	421,87	126,66	7,43
Полдник														
420	Сметок 2,5%	1/150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
386	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,45	4,15	26	165,5	0,08	11,35	30	0,45	197,5	152	31,5	2,35
Ужин														
245	Сырники с молочным соусом	1/200	6,94	16,36	13,71	178,30	0,11	0,75	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	0,84
	Печенье	1/20	2,25	2,94	51,44	215,4	0,02		2	0,14	8,7	18	4	0,42
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			10,64	20,55	82,58	485,29	0,15	1,4	58,17	1,13	273,78	354,82	51,26	1,36
Итого за день			44,67	52,53	216,12	1508,57	0,72	74,2	274,47	10,66	634,23	1142,72	246,26	11,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)

Район: ЭНГЕЛЬС - САД

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рецепта	Пример блюда, 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														
109	Каша гречневая молочная	1/200	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	Каша 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/ 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	60	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			11,63	17,49	51,83	468,28	0,17	2,83	121,5	1,1	357,24	331,17	85,83	2,71
Обед														
11	Лук маринованный	1/60	0,86	1,13	5,67	36,82	0,03	6,3		0,13	19,55	36,56	8,62	0,51
91	Суп картофельный с клецками с пов.	1/200	21,71	7,46	23,91	126,00	0,1	7,9	24,22	1,11	14,53	65,35	17,42	0,93
294	Лечень по-строгановски	1/70	5,11	4,95	4,68	49,82	0,17	69,67	4452,45	4,92	10,9	177,46	11,63	3,63
306	Пюре гороховое	1/150	5,78	2,54	24,00	240	0,5		11,8	1,33	49,64	125,81	48,84	3,89
304	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,26	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/50	2,2	0,4	15,4	75	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			37,54	16,72	98,82	695,24	0,96	97,5	4491,75	10,01	157,25	1125,47	153,7	14,2
2 Завтрак														
418	Сок фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,5	126	0,08	2,6	40	0,2	340	180	28	0,2
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			9,98	11	44,6	281	0,14	2,6	46,65	0,69	248,07	217,55	34,2	0,72
Ужин														
299	Биточка из говядины	1/70	19,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
339	Картофельное пюре/Картофель с молоком с соусом красным острым	1/150(20)	7,78	3,52	8,00	79,60	0,11	17,30	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	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			28,66	10,7	28,86	312,19	0,2	18,75	20,8	3,47	44,69	175,62	44,8	2,68
Итого за день			88,56	56,1	239,28	1825,71	1,49	124,68	4680,7	15,42	817,75	1860,31	324,33	22,41

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ р-ц	Прим 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														
100	Суп варениковый молочный	1/200	4,27	5,99	16,64	147,26	0,07	1,3	43,6	0,36	123,59	194,68	19,4	0,42
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Батон	1/20	1,52	0,58	10,26	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порционные/	15	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			5,82	10,7	35	296,75	0,09	1,3	73,1	0,54	128,27	118,65	22,02	0,7
Обед														
41	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	1/20	0,86	1,34	4,93	21,64	0,03	0,68		0,27	5,91	27,49	12,06	0,34
73	Щи из свежей капусты, картофеля на курином бульоне со сметаной	1/200/3	6,22	4,46	7,64	77,6	0,05	21,99	4,5	0,7	26,43	38,96	16,81	0,62
104,00	Запеканка картофельная с курицей	200	9,20	14,43	8,00	165,60	0,19	23,8	79,2	4,33	66,3	176,82	29,72	1,92
293	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/20	2,2	0,4	15,4	75	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			20,18	20,86	59,48	443,99	0,5	67,37	92,48	6,96	128,44	409,69	119,09	7,31
Полдник														
419	Молоко	1/200	3,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	190	26	0,2
306	Йогурт	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,3	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			6,2	5,4	19,4	173	0,11	12,6	40	0,5	256	191	37	2,4
Ужин														
251	Запеканка из творога с соусом молочным	1/200	7,86	15,32	10	120	0,09	0,76	41,01	0,67	216,68	203,41	41,11	0,77
	Печенье	1/20	2,25	2,94	51,44	215,4	0,02		2	0,14	6,7	18	4	0,42
306	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	5,73	127		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
Итого за Ужин			10,13	18,28	67,17	462,4	0,11	1,06	43,01	1,01	226,76	322,01	45,51	1,27
Итого за день			42,33	55,26	181,05	1378,14	0,81	82,33	248,59	9,01	739,47	1041,35	223,62	11,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ 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
Завтрак														
199	Каша Дружба молочная	1/200	5,47	7,34	26,69	66,30	0,11	1,3	49,5	0,53	125,7	143,9	32,45	0,64
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
6	Масло сливочное/ порционная	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	68	50	3,5	0,1
			12,56	17,67	52,87	355,59	0,17	2,75	126,2	0,84	345,57	303,25	53,39	1,12
Итого за Завтрак														
Обед														
34	Свекла тушенная	1/60	0,69	3,1	7,16	59,64	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,67	0,62
66	Суп с перловой крупой на говядине и капусте тушеной	1/200/3	5,25	2,13	9,48	63,34	0,05	6,63	16,31	0,55	11,32	44,35	12,49	0,48
354	Капуста тушенная	1/150	3,8	6,2	16,04	86,20	0,07	81,79		1,44	67,16	66,08	34,37	1,34
299	Биточка из говядины	1/70	19,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	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
			33	19,05	76,43	605,28	0,4	95,86	16,31	5,61	179,35	961,76	136,01	8,87
Итого за Обед														
2 Завтрак														
416	Сок фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак														
Полдник														
417	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
422	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
			4,45	3,08	33,75	218,6	0,07	70	6,75	0,59	12,65	39,32	7,47	0,77
Итого за Полдник														
Ужин														
266	Рыба запеченная в сметане	1/70	9,46	5,51	1,44	93,51	0,06	1,27	24,64	0,68	49,9	142,15	30,17	0,52
339	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/150	7,66	2,96	6,00	72,30	0,11	17,38	32,6	1,13	27,79	64,72	21,93	0,8
381	Соус белый	1/20	0,19	0,68	1,22	6,98		0,09	4,72	0,03	0,73	2,21	0,57	0,03
	Хлеб Пшеничный	1/20	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	0,92	0,92	0,03
			18,69	9,35	26	251,88	0,2	18,74	61,96	2,16	63,3	226,5	58,29	1,78
Итого за Ужин														
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша Дружба молочная	1/200	5,47	7,24	26,69	88,30	0,11	1,3	49,5	0,53	125,7	143,9	32,45	0,64
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
6	Масло сливочное/ порционная	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
			12,56	17,67	52,87	355,59	0,17	2,75	128,2	0,84	345,57	303,25	53,39	1,12
Итого за Завтрак														
Обед														
34	Салат тушеный	1/60	0,69	3,1	7,16	59,64	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,62
86	Суп с перловкой крупой на говядине и картофелем	1/200/3	5,25	2,13	9,46	63,34	0,05	6,63	16,31	0,55	11,32	44,35	12,49	0,48
354	Капуста тушеная	1/150	3,8	6,2	16,04	86,20	0,07	81,79		1,44	67,16	66,08	34,37	1,34
299	Батончик из говядины	1/70	19,3	6,96	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,8	17,4	6,6	0,4
			33	19,05	78,43	605,28	0,4	95,88	16,31	5,81	179,35	961,76	136,01	6,87
Итого за Обед														
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак														
Полдник														
417	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
422	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
			4,45	3,08	33,75	218,6	0,07	70	6,75	0,59	12,65	39,32	7,47	0,77
Итого за Полдник														
Ужин														
266	Рыба запеченная в сметане	1/70	9,46	5,51	1,44	93,51	0,06	1,27	24,64	0,68	49,9	142,15	30,17	0,52
339	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/150	7,66	2,86	6,09	72,30	0,11	17,38	32,6	1,13	27,79	64,72	21,93	0,8
381	Соус белый	1/20	0,19	0,68	1,22	6,98		0,09	4,72	0,03	0,73	2,21	0,57	0,03
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,8	17,4	6,6	0,4
411	Чай с сахаром	1/200			6,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
			18,89	9,25	26	251,88	0,2	18,74	61,96	2,16	83,3	226,5	59,29	1,78
Итого за Ужин														
Итого за день														
			69,75	49,2	204,6	1500,4	0,86	190,35	211,22	9,55	631,37	1541,33	262,16	14,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прим. п/п, 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 овсяная молочн.	1/200	4,51	1,91	29,44	152,83	0,12		9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81
413	Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57	0,02	0,05	10	0,05	60,34	45,02	7,02	0,08
	Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	0,02			0,18	3,8	13	2,8	0,24
6	Масло сливочное/ порцелма/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			7,51	7,87	52,19	343,8	0,16	0,05	48,94	1,45	100,93	213,62	32,12	1,14
Обед														
11	Дух мясной/овсяный	1/60	0,88	1,13	5,67	36,82	0,03	6,3		0,13	19,55	36,56	8,82	0,51
68	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/200	12,85	6,61	5,24	71,9	0,1	8,6	26,3	2,75	16,33	86,1	22,83	1,16
308	Оладьи из печени	1/70	13,88	14,66	4,25	89,30	0,23	82,95	5290,16	6,12	13,58	228,76	18,9	4,82
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	1/150	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	1/30	2,2	0,4	15,4	75	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			44,23	26	64,61	479,02	0,72	125	5319,46	12,16	108,7	801,34	138,18	14,03
Полдник														
420	Снежок 2,5%	1/150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
396	Апельсин	1/120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			5,13	3,99	25,92	170,1	0,1	73,35	30	0,17	222,3	168,6	38,1	0,51
Ужин														
360	Рагу овощное с курицей	1/200	18,02	9,52	12,23	170,21	0,11	27,47	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
396	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
Итого за Ужин			21,82	10,14	43,02	419,21	0,31	27,77	41,57	5,68	68,25	287,14	85,64	5,9
Итого за день			78,69	46	185,74	1412,13	1,29	226,77	5439,97	19,46	500,18	1270,7	294,04	21,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район: ЭНГЕЛЬС - САД

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прим. пицц, 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														
199	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,17	6,93	27	210	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
412	Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
9 331	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/ порцием/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			6,76	11,64	47,47	370,63	0,14	2,9	73,1	0,46	136,5	165,63	40,71	1,09
Обед														
35	Салатка пригузенная с кукурузой	1/30	0,56	2,03	2,63	30,97	0,02	3,45		0,11	10,77	15,31	7,08	0,4
86	Суп картофельный с крутой пшеникой с говядиной	1/200	18,49	6,23	11,91	100,29	0,08	6,12	11,8	0,80	10,58	58,27	19,44	0,78
293	Гуляш из говядины	1/30/50	9,14	9,62	3,43	129,12	0,04	2,4		2,26	9,66	98,62	13,64	1,44
218	Макарона отварные	1/150	5,8	4,46	35,38	205,11	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
393	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15		24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	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			37,89	23,01	92,26	704,64	0,47	35,97	23,6	5,93	62,49	404,15	120,75	6,42
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			9,98	11	44,6	281	0,14	2,6	46,65	0,69	248,07	217,55	34,2	0,72
Ужин														
42	Закуска из пригузенной 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	6,85	1,45	14,4	68,8	27,47	1,06
259	Рыба пригузенная	1/70	13,66	1,6	0,43	71,1	0,1	0,85	14,44	1,14	35,9	208,31	48,43	0,73
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
417	Налиток из цитовника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
Итого за Ужин			26,86	3,99	34,79	365,15	0,28	94,22	23,29	3,26	66,75	310,22	93,75	2,66
Итого за день			53,76	49,79	234,27	1790,62	1,05	138,69	166,64	10,49	544,31	1108,05	295,41	14,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рек.	Прим. блюда, 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 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	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57	0,02	0,65	10	0,05	60,34	45,02	7,02	0,08
	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/ порцетин/	1/5	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,5	0,95		0,01
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		38,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			9,48	14,83	46,75	412,37	0,1	2,02	109,1	0,49	275,76	209,93	29,28	0,67
Обед														
54	Салат из кокс. 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 с говядиной со сметаной	1/200г	9,06	18,33	7,64	94,59	0,07	21,76	27,5	1,96	28,1	64,73	20,13	0,89
299	Биточек из говядины	1/70	19,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,36	93,86	16,05	1,46
330	Гречка отварная с соусом красным основным	1/150/20	1,33	3,89	25,45	155,17	0,19	0,74	14,16	1,81	9,66	128,83	85,32	2,86
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	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			34,12	31,43	78,35	671,8	0,54	25,5	41,66	7,55	99,51	1024,8	184,37	10,1
Полдник														
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Печенье	1/50	1,88	2,45	16,6	104,25	0,02		2,5	0,16	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Полдник			7,68	7,45	26,2	230,25	0,1	2,6	42,5	0,38	247,25	202,5	33	0,73
Ужин														
21	Салат "капуста припущенная"	1/50	0,78	1,64	2,95	30,2	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,26
232	Омлет запеченный с картофелем	1/170	11,92	3,04	5,25	98,4	0,11	6,65	183,3	0,7	95,75	180,87	23,34	1,87
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	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			12,70	4,88	25,89	207,69	0,16	26,5	183,3	1,35	121,99	213,71	38,48	2,58
Итого за день			63,98	58,59	180,19	1522,11	0,9	56,62	376,56	9,77	744,51	1650,94	285,13	14,08
Итого за 10 дней			60,80	52,30	211,70	1552,60	1,0	123,86	1211,75	11,09	693,64			

Составил _____ Технолог

Утвердил _____

М.П.