

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ СШ №23 им. П.А.Акинфиева



М.П. Хуртина
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
общества с ограниченной ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»


А.В.Толмачев
«26» 10 2022г

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Димитр САД

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
175	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	200	6	6,4	32,7	210,6	0,13	1,3	0,1	223	132,4	172,6	45,8	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			8,4	10,9	56,7	356,9	0,19	1,4	0,2	312,6	148,5	179,0	64,9	2,8
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из свежей капусты с маслом растительным /Салат из кваш капусты со свеклой	60	1	2,1	4,7	40,8	0,06	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
102	Суп картофельный с горохом	200	4,9	4,9	17,1	234	0,06	10,4	1,1	398	29,6	74,5	30,2	1,7
ГОСТ	Тефтели "Детские" с соусом молочным	50/10	0,6	1,5	1,9	123,5	0,2	0,2		38,5	20,7	14,4	2,4	0,1
128	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	17,8	218	0,07	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			12,0	12,7	70,5	744,3	0,43	53,9	1,8	1264,7	161,5	262	92,3	5,6
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
Итого за Полдник			2,7	3,5	42,8	229,5	0,04	1,9	19,5	37,6	25,2	33,6	8,1	0,4
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	16,5		278	16	11	9	2,2
404	Оладьи из творога со сгущенным молоком	120/20	32	25,7	43,4	365,9	0,09	0,3	0,1	181,7	80,2	137,8	17,1	0,8
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		13	49,6		0,5		18,6	3,6	5,2	2,8	0,5
Итого за Ужин			32,5	26,1	66,2	461,0	0,12	17,3	0,1	478,0	100,0	154	29,0	3,5
Итого за день			56,1	53,3	246,3	18,41,7	0,79	76,5	21,6	2212,9	442,2	635,6	198,3	13,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Димитр САД

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
188	Запеканка творож-манная с соусом молочным сладким	150/30	18,8	22,5	39,1	435,8	0,11	1	0,2		201,1	275,7	33,7	1
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			28,1	31,2	70,1	675	0,23	3,1	0,4	74,0	499,2	471,0	75,4	2,6
Обед (полноценный рацион питания)														
71	Помидор натуральный порционно	30	1,3		1,3	10,5	0,01	7,3	0,3	1,4	18,3	22,8	7,7	0,3
82	Борщ с картофелем со сметаной	205	1,5	4,5	9,6	84,4	0,04	15,8	0,8	272,8	35,7	41,7	19	0,9
239	Тефтели рыбные под соусом	40/10	6	3,7	2,1	66,1	0,04	0,3	1,9	249	29	95,5	14,6	0,7
303	Каша гречневая гарнирная	130	15,1	6,4	74,5	424,4	0,52			1,5	26,6	358,6	240,1	8,1
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,6	15,2	123,3	756,9	0,66	25,3	3	527,2	136,5	589,3	303,8	11,7
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	366	228	171	221,7	1,6
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
48	Салат "Витаминный" из свежей капусты с зел.горошком /Яйцо отварное с зел горошком	60	1	3,1	4,7	49,9	0,06	20,1	0,5	96	27,9	19,9	10,1	0,4
142	Картофель запеченный под соусом сметанным	180	3,8	8,4	24,3	191,8	0,13	26,6	0,7	487,6	56,8	108,7	36,3	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1		15,3	3,3	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			7,0	11,7	58,6	369,1	0,22	47,5	1,2	599	94	153	49	2,6
Итого за день			69,2	64,4	281,5	2021,0	1,19	79,2	4,7	1686,2	964,7	1391	653,9	19,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Димитр САД

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
173	Каша молочная пшеничная	200	8,8	8,6	38,7	265,2	0,09	2	0,1	219,8	192,4	229	54,3	1,5
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			15,5	18,1	71	506,1	0,21	4	0,3	530,4	386,1	372,0	93,7	3,2
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,06	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
106	Суп картофельный с рисом	200	1,4	3,9	12,6	91,7	0,16	7,8	0,8	622,6	17,1	40,9	16,1	0,6
284	Картофельная запеканка с фаршем	180	15,1	11	32,8	295,8	0,21	35,2	0,1	1370,2	43,4	223,9	55,9	3,2
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,8	17,8	80,2	577,4	0,54	49,8	3	2232,2	127,8	419	119,9	7,3
Полдник														
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
Итого за Полдник			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	74,0	330,0	235,5	191,7	29,7	0,5
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
46	Салат из свежей капусты с кукурузой/Икра морковная	60	1	2,1	4,7	40,6	0,06	22,1	0,6	102,7	26,4	19,2	10,1	0,4
204	Макаронные изделия запеченные сыром	180	15,9	16,9	94,5	504,1	0,08		0,1	226,4	73,4	142,7	23,4	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			17	19	111,2	590,2	0,14	22,2	0,7	344,4	103	166,8	36,1	3,1
Итого за день			62,6	62,9	301,0	1945,1	0,96	79,0	78,0	3557	859,4	1156,5	283,4	15,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Димитр САД

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	160	13,5	17	5,2	226,5	0,19	1,3	0,3	185,8	169,9	252,1	24,1	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,7	20,9	29,2	379,1	0,25	1,5	0,4	274,7	291,0	317	47,4	4,3
Обед (полноценный рацион питания)														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,5	3,2	8,5	69,1	0,06	13,7	0,8	265,3	27,5	42,5	19,2	0,9
108	Суп картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	119,3	0,12	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
ГОСТ	Котлета Куриная запеченная	50	3,2	4	6,1	136	0,21	34		25,4	41,4		27,7	1,2
321	Капуста тушеная с томатом	130	2,8	5,1	9,8	196,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
388	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			13,6	17,4	67,5	645	0,52	185,3	2,3	791,3	173	215	108,0	5,6
Полдник														
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
345	Компот из быстрозамор ягод	180	0,1		11,1	44,4		3,8	30	41,6	5,6	5	2,6	0,2
Итого за Полдник			4,8	2,7	43	216,3	0,09	3,8	30,2	101	15,3	49,1	9,9	0,8
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
224	Десерт творожно-морковный "Рыжик" с соусом молочным	70/30	9,8	11,3	85,9	243,2	0,02	1,5	2,3	126,1	104,1	149,6	24,4	0,6
173	Каша рисовая молочная	100	6	7,5	27,9	203,3	0,08	2	0,1	244,5	182,4	173,1	33,5	0,4
805	Печенье	15	1,5	2	12,4	74,5					7,4	15,7	2,7	0,2
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,1		7	26,5				10,1	2,1	3,3	1,8	0,4
Итого за Ужин			17,4	20,8	133,2	547,5	0,1	3,5	2,4	380,7	296	341,7	62,4	1,6
Итого за день			54,9	62,2	282,7	1832,9	1	210,6	35,3	1825,7	792	934,0	236,7	14,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Димитр САД

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,8	5,9	20,4	152,7	0,09	1,3	0,1	314,8	124,6	106,4	16,9	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			11	15,2	51,4	386,0	0,21	3,3	0,3	390	317,7	242,4	54,4	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" /Икра из кабачков	60	0,8	2	2,3	31,2	0,06	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,9	4,3	9,1	84,1	0,12	30,9	1,1	314,6	43,3	48,6	21,4	0,8
291	Плов из отварной птицы	180	15,1	19,9	26,9	348,9	0,26	1,7	0,8	204,3	22,6	174,4	34,5	1,6
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,5	27,0	74,1	635,7	0,49	54,9	1,9	600,1	118,9	307,6	87,5	4,4
Полдник														
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
Итого за Полдник			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	74,0	330,0	235,5	191,7	29,7	0,5
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	50	0,3	2,1	1,4	26,4	0,05	8,7	0,3	79,2	10,4	7,7	8,7	0,3
315	Суфле паровое из рыбы	60	7,5	4,5	3,1	283,8	0,24	1,3	5,1	61,4	18,3	124,8	30,8	0,8
128	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	77,8	118	0,13	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			12,9	10,5	108,9	544,2	0,45	31,5	5,5	809,2	80,9	239	69,2	2,9
Итого за день			53,0	60,7	272,8	1837,3	1,22	92,2	81,2	2249,0	760,0	987,7	244,8	11,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Димитр САД

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная пшеничная	200	8,8	8,6	38,7	265,2	0,1	2	0,1	219,8	192,4	229	54,3	1,5
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18	17,5	71	512	0,22	4,1	0,3	529,7	491,1	431,0	97,9	3,3
Обед (полноценный рацион питания)														
131	Горошек зеленый отварной	20	0,6		1,3	8	0,03	2	0,1	19,8	4	12,4	4,2	0,1
99	Суп "Метелица"	200	3	4,6	15,1	115,5	0,19	17,7	1,6	239,8	27	77,1	27,1	1,1
ГОСТ	котлета "Солнечногорская"	50	2,8	3	5,1	227	0,26	12,7	1,8	0,1		54		
303	Каша рисовая	130	2,1	2,8	22,2	121,4	0,09			30,5	4,6	46	15,1	0,3
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			11,4	10,9	72,7	600,0	0,61	33,0	3,5	362,5	76,0	261,9	68,8	3,9
Полдник														
979	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,6	9,2	28,1	230,4	0,06	1,3	19,6	329,5	228,3	197,1	209,7	0,5
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
45	Салат из свежей капусты с маслом растительным /Салат из кваш капусты	60	1	2,1	4,7	40,8	0,05	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
286	Картофельная запеканка с фаршем	180	15,1	21	72,8	295,8	0,21	35,2	0,1	1370,2	43,4	223,9	55,9	3,2
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		13	49,6		0,5		18,6	3,6	5,2	2,8	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			19,0	23,3	105,1	456,7	0,29	58,8	0,7	1491,6	80,4	267,2	68,9	4,4
Итого за день			57,0	61,0	287,0	1850	1,19	99,2	24,1	2833,3	882,8	1164,2	449,3	13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Димитр САД

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная овсяная	200	7,5	9,1	26,1	216,1	0,12	2	0,1	318,6	197,1	234,2	59,8	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			12,7	13,0	50,1	368,7	0,18	2,2	0,2	408	318,2	299,0	83,1	3,2
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,08	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной **	200/5	1,9	4,3	9,1	84,1	0,12	30,9	1,1	314,6	43,3	48,6	21,4	0,8
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	13,6	11,8	21,8	249,9	0,26	25,9	1,2	828	37,4	178,7	44,7	2,2
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,1	18,8	71,9	547,8	0,51	64,5	2,3	1312,2	129,8	323,1	101,3	5,5
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	0,01	0,1	292	216	171	205,2	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09	0,09	0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			10	8,5	39,3	278,1	0,1	0,1	0,3	351	226	215	212,5	0,8
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
188	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	150/15	17,7	21,1	77,4	449	0,3	0,8	0,2	130,4	175,4	298,5	45,8	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			20,1	21	104,0	565,0	0,33	1,6	0,4	145,8	184,6	323	48,4	2,0
Итого за день			62,4	61,7	275,4	1809,6	1,13	71,6	3	2337,0	866	1167,2	449,3	12,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Димитр САД

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
120	Суп молочный с вермишелью	200	7,6	9,1	25,1	210,7	0,12	2,6	0,1	314,8	244,6	196,4	30,9	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			14,1	18	56,1	444,0	0,24	4,6	0,3	390	437,7	332,0	68,4	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,06	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
108	Суп картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	119,3	0,12	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
ГОСТ	Крокеты с кабачком запеченные	50	0,6	1,5	1,9	123,5	0,24	0,2		38,5	20,7	14,4	2,4	0,1
303	Каша гречневая гарнирная	130	15,1	6,4	74,5	424,4	0,06			1,5	26,6	358,6	240,1	8,1
388	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,06			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,0	13,0	120,0	795,1	0,54	80,8	0,8	371	91,1	501,9	282,9	11
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
Итого за Полдник			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	73,5	329,5	235,5	191,7	29,7	0,5
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
46	Салат из свежей капусты с кукурузой/ Маринад овощной	60	1	2,1	4,7	40,6	0,05	22,1	0,6	102,7	26,4	19,2	10,1	0,4
301	Суфле с птицей и рисом	80	11,8	11	19,5	222,2	0,21	0,4	0,1	143,3	58,7	161,3	25	1,4
321	Капуста тушеная с томатом	130	2,8	5,1	9,8	96,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
345	Напиток из быстрозамор ягод	180			9,4	36,3		1,3	10	27,9	2	1,7	0,9	0,1
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			16,9	16,0	53	425,6	0,33	61	10,8	387,3	134,3	233,3	51	2,7
Итого за день			62,4	58,0	272,5	1976,7	1,18	170,8	86	1696,0	932,0	252,5	446,0	17,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Димитр САД

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/15	16,7	24,1	53,5	496,4	0,3	0,4	0,3	1,8	133,8	249	37,5	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			21,9	28,0	77,5	649,0	0,36	0,6	0,4	90,7	254,9	314,0	60,8	3,1
Обед (полноценный рацион питания)														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	50	0,3	2,1	1,4	26,4	0,07	8,7	0,3	79,2	10,4	7,7	8,7	0,3
95	Рассольник "Ленинградский с перловкой" со сметаной	205	2,4	6	16	130,3	0,16	15,1	1,2	442,6	31,5	74,9	25,2	1
290	Птица по-строгоновски с овощами	80	10,7	15,6	3,6	196,9	0,26	1,4	1,5	155,5	26,5	108,8	17,3	1,1
203	Макароны отварные	130	4,5	3	28,9	161	0,08			49,6	10,4	36,7	6,7	0,7
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	180	0,1		10	39,2		2,7		41,5	2,8	1,7	1,2	0,2
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,6	27,2	73,6	620	0,61	27,9	3	770,8	95,6	293	77,9	4,9
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7,0	6,2	19,4	170	0,07	1,3	0,1	366	228	171	222	1,6
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
401	Оладьи "Домашние" с подливкой из джема	180/30	8,1	6,1	69,6	366,1	0,12	0,5		126,5	18	76,2	14,8	1,1
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Ужин			8,6	6,6	101,5	516,4	0,17	18,9		404,6	46,9	94,7	27,4	3,4
Итого за день			58,6	68,1	282,1	2005	1,22	50,8	3,5	1752,1	632,1	879,7	391,8	14,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Димитр САД

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
181	Каша молочная манная	200	7,1	11,7	31,1	257,6	0,1	2	0,1	256,8	187,8	160,6	26,1	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			13,6	21,0	62,1	490,9	0,22	4	0,3	332	380,9	297,0	63,6	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" /Кукуруза отварная	60	0,8	2	2,3	31,2	0,06	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
84	Борщ "Сибирский" с фасолью с сметаной	205	2,1	5,7	14,5	117,9	0,18	18,6	0,8	304,4	50,7	57,2	23,8	1,1
315	Суфле паровое из рыбы	60	7,5	4,5	3,1	283,8	0,24	1,3	5,1	61,4	18,3	124,8	30,8	0,8
128	Картофельное пюре	120	3,5	6,1	19	148	0,08	21,1	0,1	653,2	73,4	105,6	30,6	1
344	Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	16,9	65,9		3,3		56,1	3,5	2,2	1,8	0,5
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			16,6	18,9	69,5	713	0,6	64,7	6	1156,2	186	366,9	115	5,3
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	366	228	171	221,7	1,6
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
410	Ватрушка с джемом фруктовым	50	5,2	2,4	47,1	229,4	0,01	0,6		107	25,1	58,5	10,7	0,7
206	Макаронник с яйцом	180	7,3	4,6	37,2	219,7	0,09	0,1	0,1	44,6	31,4	74,8	11,2	1,1
276	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			12,6	7,0	96,3	494,6	0,13	0,8	0,1	167	59,7	138	24,5	2,3
Итого за день			52,1	53,9	267	1965,6	1,06	87,0	6,5	2370,0	880,8	1029,9	447,4	14,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Димитр САД

День: понедельник

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
175	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	200	6	6,4	32,7	210,6	0,09	1,3	0,1	223	132,4	172,6	45,8	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			8,0	10,9	56,7	356,9	0,15	1,4	0,2	312,6	148,5	178,5	64,9	2,8
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из свежей капусты с маслом растительным /Маринад овощной	60	1	2,1	4,7	40,8	0,08	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
102	Суп картофельный с горохом	200	4,9	4,9	17,1	134	0,15	10,4	1,1	398	29,6	74,5	30,2	1,7
ГОСТ	Тефтели мясные "Детские" с соусом молочным	50/10	3,2	4	6,1	136	0,21	34		25,4	41,4		27,7	1,2
128	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	17,8	118	0,09	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
388	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,0	15,3	72,8	552,8	0,57	157,5	1,8	1187,2	159,8	239,6	115,2	6
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,6	9,2	28,1	230,4	0,06	1,3	19,6	329,5	228,3	197,1	209,7	0,5
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
101	Оладьи " Домашние" с подливкой из джема	180/30	28,1	36,1	69,6	366,1	0,12	0,5		126,5	18	76,2	14,8	1,1
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Ужин			28,6	36,6	101,5	516,4	0,17	18,9		404,6	46,9	94,7	27,4	3,4
Итого за день			59,7	72,1	269,2	1706,5	0,99	181,1	21,6	2354	590,5	716,9	421,2	14,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Димитр САД

День: вторник

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,8	5,9	20,4	152,7	0,09	1,3	0,1	314,8	124,6	106,4	16,9	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			14,1	14,6	51,4	392,3	0,21	3,4	0,3	388,8	422,7	301,4	42,1	2,0
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,06	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,9	4,3	9,1	84,1	0,16	30,9	1,1	314,6	43,3	48,6	21,4	0,8
315	Суфле паровое из рыбы	60	9,2	3	6,4	89,4	0,24	1,2	5		23,3	142,5	30,2	0,6
303	Каша рисовая гарнирная	130	2,1	2,8	22,2	121,4	0,09			30,5	4,6	46	15,1	0,3
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			16,8	12,8	78,7	508,7	0,6	39,8	6,1	514,7	120,3	332,9	101,9	4,2
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,1		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			9,7	8,5	39,3	278,1	0,11	1,3	0,3	351,4	225,7	215,1	212,5	0,8
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
188	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	150/15	17,7	21,1	47,4	449	0,3	0,8	0,2	130,4	175,4	298,5	45,8	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			20,1	21,3	74	565	0,33	1,6	0,2	145,8	184,6	322,9	48,4	2
Итого за день			61,2	57,3	253,5	1794,1	1,26	48,1	6,9	1520,7	960	1179,3	408,9	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Димитр САД

День: среда

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
210	Омлет натуральный	160	13,5	17	5,2	226,5	0,12	1,3	0,3	185,8	169,9	252,1	24,1	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,7	20,9	29,2	379,1	0,18	1,5	0,4	274,7	291,0	317	47,4	4,3
Обед (полноценный рацион питания)														
131	Зеленый горошек	10	0,3		0,7	4	0,05	1		9,9	2	6,2	2,1	0,1
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,06	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
108	Суп картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	219,3	0,15	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
ГОСТ	Котлета Куриная запеченная	50	2,8	3	5,1	227	0,24	12,7	1,8	0,1		54		
321	Капуста тушеная с томатом	130	2,8	5,1	9,8	196,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
388	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			12,2	13,2	59,2	775,0	0,63	153,0	3,3	552,9	113,4	239,9	67,4	3,8
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
Итого за Полдник			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	73,5	329,5	235,5	191,7	29,7	0,5
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
46	Салат из свежей капусты с кукурузой/Салат из кваш капусты	60	1	2,1	4,7	40,6	0,06	22,1	0,6	102,7	26,4	19,2	10,1	0,4
239	Тефтели из рыбы под соусом молочным	40/10	14,2	9,6	13,8	300,6	0,21	24	8,2	821,7	51,4	243,6	63,8	1,7
128	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	17,8	118	0,09	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
345	Напиток из быстрозамор ягод	180			9,4	36,3		1,3	10	27,9	2	1,7	0,9	0,1
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			18,0	11,9	42,5	448	0,3	48,1	18,8	952,4	85,8	284	74,8	2,5
Итого за день			57,1	54,3	169,0	1868,5	1,21	219,6	96,0	2387,5	741,7	1044,0	228,3	13,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Димитр САД

День: четверг

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
224	Десерт творожно-морковный "Рыжик" с соусом молочным	75/30	9,8	11,3	25,9	243,2	0,24	1,5	2,3	126,1	104,1	149,6	24,4	0,6
173	Каша рисовая молочная	100	6	7,5	27,9	203,3	0,08	2	0,1	244,5	182,4	173,1	33,5	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,2	23,3	77,8	529,8	0,38	3,6	2,5	460,2	302,6	328,6	77,0	2,9
24	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	50	0,3	2,1	1,4	26,4	0,08	8,7	0,3	79,2	10,4	7,7	8,7	0,3
106	Суп картофельный с рисом	200	1,4	3,9	12,6	91,7	0,16	7,8	0,8	622,6	17,1	40,9	16,1	0,6
284	Картофельная запеканка с фаршем	180	15,1	11	32,8	295,8	0,26	35,2	0,1	1370,2	43,4	223,9	55,9	3,2
342	Напиток фруктовый (лимона/яблоко)	180	0,1		10	39,2		2,7		41,5	2,8	1,7	1,2	0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,0	17,8	71,1	538,9	0,63	55,2	3,3	2115,9	92	394,1	113,4	6,2
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	2,0	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	366	228	171	221,7	1,6
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
209	Яйцо отварное 1/2	20	2,4	1,5	0,1	25,1	0,05		0,1	27,4	9	23,4	2,3	0,5
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,03	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
204	Макароны, запеченные сыром	180	5,9	6,9	94,5	504,1	0,09		0,1	226,4	73,4	142,7	23,4	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			8,6	8,4	107,1	578,6	0,17	1,6	0,2	311,4	92,5	178,2	32,5	3,4
Итого за день			55,3	56	285,5	1866,9	1,26	63,7	6,1	3374	722,1	1078,9	448,6	15,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Димитр САД

День: пятница

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
181	Каша молочная манная	200	7,1	11,7	31,1	257,6	0,09	2	0,1	256,8	187,8	160,6	26,1	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			13,6	21,0	62,1	490,9	0,21	4	0,3	332	380,9	297,0	63,6	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" / Горошек зеленый отварной	60	0,8	2	2,3	31,2	0,06	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
82	Борщ "Сибирский" с фасолью с сметаной*	205	2,1	5,7	24,5	117,9	0,16	18,6	0,8	304,4	50,7	57,2	23,8	1,1
ГОСТ	котлета "Солнечногорская"	50	0,6	1,5	1,9	123,5	0,21	0,2		38,5	20,7	14,4	2,4	0,1
33	Каша гречневая гарнирная	130	15,1	6,4	74,5	424,4	0,07			1,5	26,6	358,6	240,1	8,1
344	Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	16,9	65,9		3,3		56,1	3,5	2,2	1,8	0,5
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,3	16,0	133,8	829,1	0,54	42,3	0,8	481,6	141,6	509,5	296,1	11,7
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	366	228	171	221,7	1,6
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
287	Голубцы ленивые "Любительские"	180	4	4,9	30,7	341,9	0,27	44,7		186,7	62,5	79,6	28,5	1,1
331	Соус сметанно-томатный	30	0,5	5,8	1,6	60,7	0,03	0,3	0,1	19,9	15,5	11,1	1,6	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			7,0	10,9	58,9	518,6	0,33	45,8	0,1	222	87,2	115,1	32,7	2
Итого за день			49,4	54,2	284,3	2058,2	1,19	95,0	1,3	1521,0	844,7	1099,6	618,1	18,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Димитр САД

День: понедельник

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
173	Каша молочная ячневая	200	7,2	7,7	55,7	222,3	0,09	2	0,1	281,1	205,6	238,7	36,1	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			9,6	12,2	43,7	368,6	0,15	2,1	0,2	370,7	221,7	245,0	55,2	2,6
Обед (полноценный рацион питания)														
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,05	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
99	Суп "Метелица"	200	3	4,6	15,1	215,5	0,12	17,7	1,6	239,8	27	77,1	27,1	1,1
ГОСТ	Тефтели мясные "Детские" с соусом молочным	5	3,2	4	6,1	136	0,21	34		25,4	41,4		27,7	1,2
303	Каша рисовая гарнирная	130	2,1	2,8	22,2	221,4	0,08			30,5	4,6	46	15,1	0,3
344	Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	10,4	40,4		2,3		42	2,4	1,5	1,3	0,3
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			11,2	12,0	68,0	683,4	0,5	55,5	1,6	382	96	195,0	94,2	4,7
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,6	9,2	28,1	230,4	0,06	1,3	19,6	329,5	228,3	197,1	209,7	0,5
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
49	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" / Салат коктейль с сах пудрой	60	0,8	2	2,3	31,2	0,05	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
781	Лепешка с сыром	80	29,8	29,1	29,6	292,1	0,06	0,1	0,2	83,7	187,1	150,8	15	0,9
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		13	49,6		0,5		18,6	3,6	5,2	2,8	0,5
Итого за Ужин			30,7	31,1	44,9	372,9	0,11	21	0,2	181	216,8	169,9	27	1,7
Итого за день			59,6	64,6	194,8	1705,3	0,83	82	21,6	1383,6	770,1	814,0	390,1	10,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Димитр САД

День: вторник

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная пшеничная	200	8,8	8,6	38,7	265,2	0,09	2	0,1	219,8	192,4	229	54,3	1,5
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,1	17,3	69,7	504,8	0,21	4,1	0,3	293,8	490,5	424	96,0	1,7
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,07	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,5	3,9	17,9	117,8	0,15	14,5	1,1	417,9	18,7	56,9	22,1	0,9
239	Тефтели из рыбы под соусом	4	9,2	3	6,4	89,4	0,24	1,2	5		23,3	142,5	30,2	0,6
143	Рагу овощное	130	3,3	4,1	19,5	130,6	0,1	48,5	1,5	636,3	55,2	85,3	37,9	1,4
388	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,7	13,7	76,1	504,1	0,6	140	7,6	1229,2	137,8	374,2	123	5,5
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			10	8,5	39,3	278,1	0,1	1,3	0,3	351	226	215	212,5	0,2
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
62	Салат из моркови с сахаром /Овощи отварные (морковь)	50	0,8	2,1	8,7	55,7	0,04	3,1	5,5	138,7	31,2	36,1	23,2	0,5
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/15	16,7	24,1	53,5	496,4	0,24	0,4	0,3	1,8	133,8	249	37,5	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			17,6	26,2	74,2	597,6	0,28	3,6	6	155,8	168,2	334,1	63,3	2,1
Итого за день			64,8	66,1	269,1	1929,6	1,23	165,5	14	2307,8	1038,5	1358,0	503,8	11,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Димитр САД

День: среда

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная овсяная жидкая с маслом сливочным	200	7,5	9,1	26,1	216,1	0,09	2	0,1	318,6	197,1	234,2	59,8	1,2
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			17,0	18,0	58,4	463,3	0,21	4,1	0,3	629	495,8	436,0	103,4	3,0
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из свежей капусты с маслом растительным /Икра из кабачков	60	1	2,1	4,7	40,8	0,06	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
81	Свекольник "Классический" со сметаной	210	1,5	6	8,6	94,2	0,13	9,6	0,8	266,4	37,1	44,9	18,9	0,9
290	Птица по-строгановски с овощами	80	10,7	15,6	3,6	196,9	0,25	1,4	1,5	155,5	26,5	108,8	17,3	1,1
203	Макароны отварные	130	4,5	3	28,9	161	0,07			49,6	10,4	36,7	6,7	0,7
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,6	27,2	74,8	620,9	0,55	33,6	2,9	646,5	142,2	281,4	75,5	5,5
Полдник														
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,3	6,2	19,4	170	0,07	1,4	0,1	366	228	171	222	1,6
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,5	3,2	8,5	69,1	0,06	13,7	0,8	265,3	27,5	42,5	19,2	0,9
315	Суфле паровое из рыбы	60	10,7	5,3	9,2	228	0,23	1,3	0,6	0,5	6,7	164,1	39,2	0,7
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,7	3,7	77,8	218	0,09	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			17,3	12,4	122,1	631,1	0,41	36,5	1,5	934,4	86,4	313,1	88,1	3,4
Итого за день			62,7	63,9	284,8	1934,9	1,25	77,6	4,8	2695,0	959,7	1208,5	492,7	14,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Димитр САД

День: четверг

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
173	Каша молочная гречневая	200	10	9,6	39,6	286,2	0,09	2	0,1	147,2	192,3	273,4	113,2	3,2
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			17,0	18,9	70,6	519,5	0,21	4	0,3	221,9	385,4	409,4	150,7	4,7
Обед (полноценный рацион питания)														
75	Салат из моркови с яблоком/Маринад овощной	60	0,8	5	5,4	69,3	0,03	4,2	3,5	118	22,8	28,2	17,2	0,4
108	Суп картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	219,3	0,13	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
291	Плов из отварной птицы	180	15,1	19,9	26,9	348,9	0,24	1,7	0,8	204,3	22,6	174,4	34,5	1,6
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	180	0,1		10	39,2		2,7		41,5	2,8	1,7	1,2	0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,9	29,9	72	742,9	0,44	17,7	5,1	646,5	80,7	324,8	87,8	4,6
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
401	Оладьи с джемом	70/10	2,4	2,4	22,4	119,6	0,1	0,2			7,1	24,6	4,8	0,4
Итого за Полдник			7	8,2	29,8	225,8	0,11	1,6	0,1	292	223,0	196,0	210,0	0,6
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
287	Голубцы ленивые "Любительские"	180	4	4,9	70,7	141,9	0,21	44,7		186,7	62,5	79,6	28,5	1,1
331	Соус сметанно-томатный	30	0,5	5,8	1,6	60,7	0,03	0,3	0,1	19,9	15,5	11,1	1,6	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			6,9	10,9	98,9	318,6	0,27	45,8	0,1	222	87,2	115,1	32,7	2
Итого за день			53,2	68,3	281,1	1851,8	1,07	86,0	5,6	1660,4	792,3	1056,3	490,2	14,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: Димитр САД

День: пятница

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,8	5,9	20,4	152,7	0,08	1,3	0,1	314,8	124,6	106,4	16,9	0,4
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			14	14,8	52,7	399,9	0,2	3,4	0,3	624,7	423	308	61	2,2
48	Салат "Витаминный" из свежей капусты с зел.горошком/Салат из кваш капусты с зел горошком	60	1	3,1	4,7	49,9	0,07	20,1	0,5	96	27,9	19,9	10,1	0,4
98	Суп картофельный "Крестьянский"	200	1,6	3,1	13,5	189,3	0,16	11,4	1,1	584,4	16	48,3	19,8	0,7
ГОСТ	Котлета "Солнечногорская"	60	2,8	3	5,1	227	0,28	12,7	1,8	0,1		54		
199	Гороховое пюре	130	12,9	4,2	28,5	205,8	0,06				51,1	127,5	49,3	3,9
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1		15,3	3,3	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			16	32	81,4	377,3	0,29	26,7	1,2	843,4	46,7	203,1	47,3	3
Итого за день			56,0	63,7	280	1913,7	1,23	96,3	5,1	2693,3	629,0	889,0	232,0	17,1

Составил _____ Димитровград

Утвердил _____

М.П.