

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - Детский сад № 114» г. Сыктывкара

ПРИКАЗ

От 29 августа 2024 г.

№ 282 - П

г. Сыктывкар

«Об утверждении примерного 20-ти дневного меню «осень-зима»

С целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм калорийности, а также осуществления контроля по организации питания

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 20-ти дневное меню (осень-зима), и ввести в действие с 02.09.2024 г. по 29.02.2025 г.
2. Организовать питание детей в учреждении в соответствии с «примерным 20-ти дневным меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х лет до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-ти часовым режимом функционирования»
3. Поварам детского питания при приготовлении готовой продукции руководствоваться утвержденными технологическими картами.
4. Кладовщику при заказе продуктов питания руководствоваться настоящим утвержденным меню
5. Ответственность за выполнение приказа возложить на шеф - повара
6. Общий контроль за исполнением приказа оставляю за собой
7. Копию приказа вывесить на пищеблоке.

Директор МАДОУ
«ЦРР - Д/с № 114»

_____ А.Н. Кузнецова

А.Н. Кузнецова

29 августа 2024 г
 "Центр"

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
 развития ребенка - Детский сад № 114" г. Сыктывкара**

Меню приготавливаемых блюд (зима-осень) 1-3 г

Рацион: ясли

Неделя:1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Ca-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217
Итого за Завтрак		356	9	12	54	вит.А-46, К-1, Ca-190, Mg-49, P-210, Fe-1, C-2	363	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	4	6	Ca-21, Mg-8, P-17, E-1, C-6	65	56
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	18	21	64	вит.А-52, К-14, Ca-70, Mg-37, P-897, Fe-5, E-2, C-6	516	
Полдник								
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
Итого за Полдник		200	9	8	21	вит.А-2, Ca-115, Mg-17, P-100, E-1	200	
Ужин сад								
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Пудинг из творога паровой	150	26	7	28	вит.А-68, Ca-189, Mg-29, P-275, Fe-1	277	283
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	29	10	59	вит.А-83, К-45, Ca-202, Mg-43, P-336, Fe-2, C-1	438	
Итого за день		1 636	66	51	213	вит.А-183, К-60, Ca-588, Mg-152, P-1 554, Fe-8, E-3, C-9	1586	

(лист 2)

Рацион: ясли

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156	93
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573

	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, Р-55	38	114
Итого за Завтрак		357	12	18	50	вит.А-31, К-100, Са-152, Mg-30, Р-205	404	
Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Са-24, Fe-3, С-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Са-24, Fe-3, С-15	68	
Обед								
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Са-10, Mg-6, Р-12, Е-1, С-2	40	22
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.РР-4, Са-32, Mg-31, Р-202, Fe-3	473	152
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Са-16, Mg-11, Р-54	90	33
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-13, Mg-20, Р-61	161	385
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, Р-14, Fe-1	63	495
Итого за Обед		580	40	49	88	вит.А-20, вит.РР-4, К-14, Са-86, Mg-79, Р-343, Fe-6, Е-1, С-2	897	
Полдник								
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Са-6, Mg-4, Р-18, Е-1	94	604
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, Р-86	101	251
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Са-114, Mg-17, Р-104, Е-1	195	
Ужин сад								
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Са-1	131	493
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, Р-8, Fe-1, С-1	46	260
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Са-66, Mg-50, Р-116, Fe-1, Е-2	148	190
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	10	8	69	вит.А-46, Са-80, Mg-59, Р-144, Fe-2, Е-2, С-1	395	
Итого за день		1 687	72	84	243	вит.А-99, вит.РР-4, К-114, Са-456, Mg-185, Р-796, Fe-11, Е-4, С-18	1959	

(лист 3)

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, Р-77, Fe-1, С-1	80	462
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, Р-158, Fe-2, Е-1, С-1	183	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтрак		356	11	13	53	вит.А-46, К-1, Са-201, Mg-54, Р-255, Fe-3, Е-1, С-2	378	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, Р-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, Р-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, Р-14, Fe-1	63	495
	Свекольник	150	1	4	6	Са-18, Mg-10, Р-53	62	34

	Огурец свежий	30			1	K-4, Ca-1	4	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Рагу из птицы	160	11	5	21	Ca-26, Fe-2	293	417
Итого за Обед		530	15	9	56	K-18, Ca-60, Mg-21, P-67, Fe-5	492	
Полдник								
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
Итого за Полдник		200	6	9	20	Ca-112, Mg-13, P-82	185	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Компот из св плодов	180			13	Ca-13	55	240
	Макароны отварные	180	7	6	35	вит.А-38, Ca-14, Mg-9, P-54, Fe-1, E-1	221	256
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
Итого за Ужин сад		401	12	9	63	вит.А-67, К-99, Ca-33, Mg-13, P-129, Fe-1, E-1	384	
Итого за день		1 637	45	40	207	вит.А-113, К-118, Ca-417, Mg-107, P-544, Fe-9, E-2, C-2	1508	

(лист 4)

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Ca-113, Mg-26, P-174, E-175, C-1	185	99
Итого за Завтрак		356	9	13	61	вит.А-32, К-1, Ca-198, Mg-39, P-252, E-175, C-1	401	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп картофель с макар изд	160	2	2	14		79	38
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200
	Хлеб ржаной	40	3		13	K-14, Fe-2	70	123
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	вит.РР-2, Ca-10, Mg-15, P-94, Fe-1	121	161
	помидоры	30			1	Ca-4, C-8	7	120
Итого за Обед		560	16	14	63	вит.РР-3, К-14, Ca-100, Mg-55, P-164, Fe-5, C-8	445	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604

Итого за Полдник	200	9	8	20	вит.А-2, Са-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад							
Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.PP-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.PP-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад	400	14	7	53	вит.В2-9, вит.PP-3, Са-114, Mg-54, P-323, Fe-3, C-1	329	
Итого за день	1 616	50	42	218	вит.А-34, вит.В2-9, вит.PP-6, К-15, Са-534, Mg-165, P-843, Fe-9, E-176, C-20	1459	

(лист 5)

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, C-1	80	462
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	5	26	Са-70, Mg-14, P-68	170	96
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	12	53	вит.А-18, К-1, Са-171, Mg-37, P-165, Fe-1, C-1	365	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп борщ	150	1	4	6	Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, E-1, C-5	67	27
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Са-12, Mg-99, P-148, C-1	178	202
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит.А-7, вит.В2-1, вит.PP-5, Са-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162
Итого за Обед		550	32	36	66	вит.А-24, вит.В2-1, вит.PP-5, К-14, Са-78, Mg-148, P-426, Fe-9, E-1, C-6	730	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
	Шаньга с картофелем	20	2	1	13	вит.А-11, Са-4, Mg-5, P-24	76	296

Итого за Полдник	200	7	7	21	вит.А-11, Са-113, Mg-18, P-106	182	
Ужин сад							
Бутерброд с маслом	38	1	10	6	Са-4	117	1
Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Омлет натуральный	150	14	21	4	вит.В2-1, Са-240, Mg-34, P-361, Fe-3	263	110
Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Са-28, Mg-11, P-20	40	4
Итого за Ужин сад	398	15	34	25	вит.В2-1, Са-279, Mg-50, P-389, Fe-4, C-1	466	
Итого за день	1 654	65	89	180	вит.А-53, вит.В2-2, вит.РР-5, К-15, Са-652, Mg-259, P-1 097, Fe-14, E-1, C-8	1812	

(лист 6)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	150	2	2	10	вит.А-14, Са-83, Mg-17, P-68, C-1	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	вит.А-29, Са-100, Mg-15, P-90, C-1	153	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		356	12	14	48	вит.А-95, К-1, Са-200, Mg-39, P-217, Fe-1, C-2	371	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Са-14, C-11	69	35
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-13, Mg-20, P-61	161	385
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Са-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Са-7	34	466
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	17	21	72	вит.А-49, вит.В1-5, К-14, Са-67, Mg-43, P-908, Fe-4, C-11	546	
Полдник								

	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Ca-2, Mg-1, P-8, E-1	71	602
Итого за Полдник		200	6	7	22	вит.А-1, Ca-110, Mg-14, P-94, E-1	172	
Ужин сад								
	Сырники творожные	160	25	8	29	вит.А-66, Ca-232, Mg-34, P-333, Fe-1, E-1	291	286
	Соус молочный	30	1	2	3	вит.А-11, К-34, Mg-4, P-25	34	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Ca-28, Mg-21, P-31	41	9
Итого за Ужин сад		430	28	13	62	вит.А-77, вит.РР-1, К-34, Ca-273, Mg-68, P-417, Fe-2, E-1, C-1	482	
Итого за день		1 666	64	55	219	вит.А-222, вит.В1-5, вит.РР-1, К-49, Ca-661, Mg-170, P-1 647, Fe-7, E-2, C-14	1640	

(лист 7)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Ca-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
Итого за Завтрак		357	14	17	55	вит.А-59, К-100, Ca-165, Mg-94, P-293, Fe-3	419	
Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	
Обед								
	Голубцы ленивые	150	17	19		вит.А-29, Ca-36, Mg-30, P-185, Fe-3, C-11	260	333
	Соус сметанный	30	1	4	1	Ca-10, Mg-1, P-8	38	226
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Компот из св плодов	150			11	Ca-11	46	240
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90	33
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123

Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569
Итого за Полдник	200	6	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	180	

Ужин сад							
Бутерброд с маслом	35	1	9	5	Ca-4	107	1
Запеканка творожная	145	28	12	28	Ca-142, Mg-20, P-185, Fe-1	331	117
Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад	400	30	24	49	вит.А-15, К-45, Ca-153, Mg-30, P-226, Fe-2, C-1	529	
Итого за день	1 586	68	77	189	вит.А-61, К-60, Ca-571, Mg-122, P-612, Fe-12, E-1, C-21	1734	

(лист 9)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	160	2	3	16	Ca-74, Mg-9, P-55	95	253
	Каша рисовая молочная вязкая	150	4	5	27	вит.А-28, Ca-89, Mg-26, P-113, C-1	168	217
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
Итого за Завтрак		357	11	16	58	вит.А-59, К-100, Ca-169, Mg-39, P-243, C-1	416	
Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, C-2	40	22
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Суфле из кур	60	18	20	1		258	183
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
Итого за Обед		490	24	30	43	К-14, Ca-68, Mg-29, P-52, Fe-3, E-3, C-8	543	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604

Итого за Полдник	200	9	8	21	вит.А-2, Са-115, Mg-17, P-100, Е-1	200	
Ужин сад							
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	12	5	17	вит.РР-1, Са-30, Mg-25, P-134, Fe-1	160	141
Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46	260
Огурец свежий	30			1	К-4, Са-1	4	120
Итого за Ужин сад	390	14	5	45	вит.РР-1, К-4, Са-44, Mg-34, P-162, Fe-2, С-1	280	
Итого за день	1 587	59	60	183	вит.А-61, вит.РР-1, К-118, Са-420, Mg-119, P-557, Fe-8, Е-4, С-25	1507	

(лист 10)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg-26, P-174, Е-175, С-1	185	99
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, P-271, Fe-1, Е-175, С-2	380	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Жаркое по-домашнему	160	15	11	21	вит.А-19, Са-25, Mg-43, P-167, Fe-3, С-12	248	328
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Са-28, Mg-11, P-20	40	4
	Суп борщ	150	1	4	6	Са-20, Mg-16, P-36, Fe-1, Е-1, С-5	67	27
Итого за Обед		530	19	18	58	вит.А-19, К-14, Са-88, Mg-81, P-237, Fe-7, Е-1, С-17	488	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251
	Ватрушка с творогом	20	2		14	Са-38, Mg-9, P-62, Fe-1	78	289
Итого за Полдник		200	7	6	21	Са-146, Mg-22, P-148, Fe-1	179	
Ужин сад								

Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Суп молочный с крупой	170	4	5	16	вит.А-30, Ca-136, Mg-20, P-117, C-1	128	43
Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад	420	11	10	43	вит.А-130, Ca-171, Mg-34, P-222, Fe-2, C-2	307	
Итого за день	1 656	48	46	193	вит.А-197, К-15, Ca-630, Mg-192, P-889, Fe-11, E-176, C-21	1423	

(лист 11)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	Ca-69, Mg-8, P-51	89	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
Итого за Завтрак		336	9	12	56	вит.А-2, К-1, Ca-145, Mg-26, P-139	374	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	Шницель натуральный рубленый	50	9	11	5	вит.А-29, Ca-18, Mg-12, P-833, Fe-1	149	319
	соус томатный с овощами	30	1	2	3	Ca-7	34	466
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		530	18	21	64	вит.А-52, К-14, Ca-79, Mg-39, P-901, Fe-5, E-2, C-5	516	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад								
	Запеканка из творога с морковкой	150	16	11	35	Ca-135, Fe-1, C-2	399	118

Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад	400	19	14	66	вит.А-15, К-45, Ca-148, Mg-14, P-61, Fe-2, C-3	560	
Итого за день	1 616	56	55	221	вит.А-71, К-60, Ca-497, Mg-102, P-1 216, Fe-7, E-3, C-8	1714	

(лист 12)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Ca-89, Mg-18, P-73, Fe-1, C-1	75	462
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Ca-72, Mg-17, P-75	156	93
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
Итого за Завтрак		357	13	17	45	вит.А-46, К-100, Ca-167, Mg-39, P-223, Fe-1, C-1	384	
Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, C-15	68	
Обед								
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Ca-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200
	Свекольник	160	1	4	6	Ca-19, Mg-10, P-57	67	34
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Тефтели из говядины	70	13	13	6	вит.РР-5, Ca-16, Mg-25, P-192, Fe-3	189	173
	помидоры	30			1	Ca-4, C-8	7	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		570	20	21	57	вит.РР-6, К-14, Ca-125, Mg-75, P-319, Fe-7, C-8	501	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Ca-109, Mg-13, P-82	106	255
	Пряники	20	1	1	15	вит.А-1, Ca-2, P-10, E-1	73	603
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Ca-111, Mg-13, P-92, E-1	179	
Ужин сад								
	Морковная котлета	150	5	5	20	вит.А-46, Ca-66, Mg-50, P-116, Fe-1, E-2	148	190
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573

	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	3	22	Ca-1	131	493
Итого за Ужин сад		400	10	8	69	вит.А-46, Са-80, Mg-59, P-144, Fe-2, E-2, C-1	395	
Итого за день		1 677	50	54	210	вит.А-93, вит.РР-6, К-114, Са-507, Mg-186, P-778, Fe-13, E-3, C-25	1527	

(лист 13)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	38	1	10	6	Ca-4	117	1
	Омлет натуральный	130	12	19	3	вит.В2-1, Са-208, Mg-30, P-313, Fe-3	228	110
	Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит.РР-1, Са-28, Mg-21, P-31	41	9
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	15	Ca-69, Mg-8, P-51	89	253
Итого за Завтрак		348	15	34	27	вит.В2-1, вит.РР-1, Са-309, Mg-59, P-395, Fe-3	475	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Гуляш из говядины	100	31	35	10	вит.РР-4, Са-32, Mg-31, P-202, Fe-3	473	152
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Са-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Рассольник Ленинградский	150	3	7	19	Ca-16, Mg-11, P-54	90	33
Итого за Обед		550	39	46	74	вит.В2-8, вит.РР-5, К-14, Са-103, Mg-70, P-330, Fe-7	814	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Крендель с сахаром	20	1	3	12	Ca-3	79	569
Итого за Полдник		200	6	9	19	Ca-111, Mg-13, P-86	180	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	Ca-48, Mg-10, P-54	140	44
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
Итого за Ужин сад		406	10	13	45	вит.А-31, К-100, Са-61, Mg-19, P-137, Fe-1, C-1	331	

Итого за день	1 654	71	102	180	вит.А-31, вит.В2-9, вит.РР-6, К-114, Са- 595, Mg-167, Р-959, Fe- 11, С-1	1869	
----------------------	-------	----	-----	-----	---	------	--

(лист 14)

Рацион: ясли

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, Р-77, Fe-1, С-1	80	462
	Каша ячневая	150	5	5	29	вит.А-30, Са-113, Mg- 26, Р-174, Е-175, С-1	185	99
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	12	56	вит.А-48, К-1, Са-214, Mg-49, Р-271, Fe-1, Е- 175, С-2	380	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Са-8, Fe-1, С-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Са-8, Fe-1, С-10	89	
Обед								
	Рис отварной	110	3	4	28	вит.А-20, Са-13, Mg-20, Р-61	161	385
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46	240
	Суп картофель с макаронными изделиями	150	2	2	13		74	38
	Курица в соусе с томатом	50	14	17	2	вит.А-26, Са-9, Mg-6, Р-25	223	179
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Са-10, Mg-6, Р-12, Е-1, С-2	40	22
Итого за Обед		530	22	26	70	вит.А-46, К-14, Са-43, Mg-32, Р-98, Fe-2, Е-1, С-2	614	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, Р-82	106	255
	Вафли	20	1	1	15	вит.А-1, Са-2, Mg-1, Р- 8, Е-1	71	602
Итого за Полдник		200	6	7	23	вит.А-1, Са-111, Mg-14, Р-90, Е-1	177	
Ужин сад								
	Котлеты рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Са-53, Mg- 25, Р-224, Fe-1	74	134
	Капуста тушеная	130	3	4	17	вит.РР-1, Са-77, Mg- 31, Р-61, Fe-1	113	200
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, Р-8, Fe-1, С-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, Р-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	14	6	50	вит.РР-3, Са-143, Mg- 65, Р-313, Fe-3, С-1	303	

Итого за день	1 586	54	51	220	вит.А-95, вит.РР-3, К-15, Са-519, Mg-160, Р-772, Fe-7, Е-177, С-15	1563	
----------------------	-------	----	----	-----	--	------	--

(лист 15)

Рацион: ясли**Неделя: 3****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, Е-1, С-1	183	91
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
Итого за Завтрак		356	10	14	58	вит.А-30, К-1, Са-185, Mg-44, P-236, Fe-2, Е-1, С-1	399	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Уха с крупой	150	4	1	6	вит.А-7, Са-22, P-73, Fe-1, С-3	54	121
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Печень по-строгановски	100	22	27	4	вит.А-7, вит.В2-1, вит.РР-5, Са-31, Mg-22, P-228, Fe-5	352	162
	Каша гречневая	110	6	5	28	вит.А-17, Са-12, Mg-99, P-148, С-1	178	202
	Огурец свежий	30			1	К-4, Са-1	4	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		580	35	33	67	вит.А-31, вит.В2-1, вит.РР-5, К-18, Са-81, Mg-132, P-463, Fe-9, С-4	721	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251
	Шанежка наливная	20	2	1	10	вит.А-8, Са-6, Mg-2, P-13	50	295
Итого за Полдник		200	7	7	17	вит.А-8, Са-114, Mg-15, P-99	151	
Ужин сад								
	Рагу овощное	150	3	11	17	вит.РР-1, Са-48, Mg-19, P-54, Fe-1	179	77
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310

Итого за Ужин сад	400	10	16	44	вит.А-100, вит.РР-1, Ca-83, Mg-33, P-159, Fe-3, C-1	358	
Итого за день	1 686	63	70	201	вит.А-169, вит.В2-1, вит.РР-6, К-19, Ca-474, Mg-230, P-968, Fe-14, E-1, C-6	1698	

(лист 16)

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	26	Ca-70, Mg-14, P-68	170	96
Итого за Завтрак		356	9	13	58	вит.А-2, К-1, Ca-155, Mg-27, P-146	386	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Ca-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Макароны отварные	110	4	4	22	вит.А-23, Ca-9, Mg-6, P-33, Fe-1, E-1	135	256
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8	8	4	вит.РР-2, Ca-10, Mg-15, P-94, Fe-1	121	161
	Суп щи из свежей капусты	150	1	4	6	Ca-30, Mg-10, P-21, E-1, C-5	65	56
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
Итого за Обед		550	17	19	63	вит.А-23, вит.РР-2, К-14, Ca-73, Mg-42, P-162, Fe-5, E-2, C-6	499	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Ca-108, Mg-13, P-86	101	251
	Печенье	20	4	2	13	вит.А-2, Ca-6, Mg-4, P-18, E-1	94	604
Итого за Полдник		200	9	8	20	вит.А-2, Ca-114, Mg-17, P-104, E-1	195	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Вареники ленивые	180	25	19	26	Ca-160, Fe-1	381	335
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119

Итого за Ужин сад	406	30	26	53	вит.А-31, К-100, Са-173, Mg-9, P-83, Fe-2, С-1	572	
Итого за день	1 662	66	66	209	вит.А-58, вит.РР-2, К-115, Са-526, Mg-101, P-506, Fe-7, E-3, С-7	1721	

(лист 17)

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Какао с молоком	170	3	2	12	вит.А-16, Са-95, Mg-19, P-77, Fe-1, С-1	80	462
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	6	24	вит.А-28, Са-85, Mg-81, P-163, Fe-3	171	213
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	15	15	51	вит.А-96, К-1, Са-197, Mg-107, P-299, Fe-5, С-1	398	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Компот из сухофруктов	160			16	Са-16, Mg-12, P-15, Fe-1	67	495
	Суп борщ	160	1	4	7	Са-21, Mg-17, P-38, Fe-1, E-2, С-5	71	27
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	30		3	3	Са-28, Mg-11, P-20	40	4
	Плов из отварной птицы	170	11	11	29	Са-15, Fe-1	252	416
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		560	15	18	68	К-14, Са-80, Mg-40, P-73, Fe-5, E-2, С-5	500	
Полдник								
	Пряники	25	1	1	19	вит.А-2, Са-3, P-13, E-1	92	603
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
Итого за Полдник		205	6	7	27	вит.А-2, Са-112, Mg-13, P-95, E-1	198	
Ужин сад								
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Са-45	103	346
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Са-10, Mg-6, P-12, E-1, С-2	40	22
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46	260
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Соус сметанный	40	1	5	1	Са-13, Mg-2, P-10	51	226

Итого за Ужин сад	410	14	13	35	Ca-81, Mg-17, P-50, Fe-1, E-1, C-3	310	
Итого за день	1 701	51	53	196	вит.А-98, К-15, Са-481, Mg-183, P-528, Fe-11, E-4, C-9	1475	

(лист 18)

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	7	19	Са-72, Mg-17, P-75	156	93
Итого за Завтрак		356	9	15	51	вит.А-2, К-1, Са-157, Mg-30, P-153	372	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	суп картофельный с бобами	150	1	2	8	Са-18, Mg-14, P-31, Fe-1	59	36
	Компот из сухофруктов	150			15	Са-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Пюре картофельное	120	3	5	19	вит.В2-8, вит.РР-1, Са-44, Mg-19, P-66, Fe-1	128	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	суфле из отварной говядины	60	9	11	1	вит.РР-1, Са-39, Mg-19, P-124, Fe-1	137	397
	Огурец свежий	30			1	К-4, Са-1	4	120
Итого за Обед		550	16	18	57	вит.В2-8, вит.РР-2, К-18, Са-117, Mg-63, P-235, Fe-6	461	
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	Са-108, Mg-13, P-86	101	251
	Крендель с сахаром	25	2	3	15	Са-4	98	569
Итого за Полдник		205	7	9	22	Са-112, Mg-13, P-86	199	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	вит.А-27, Са-120, Mg-17, P-104, C-1	113	43
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		405	11	14	41	вит.А-129, К-1, Са-155, Mg-31, P-209, Fe-2, C-2	329	
Итого за день		1 616	45	56	192	вит.А-131, вит.В2-8, вит.РР-2, К-20, Са-549,	1450	

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	160	3	2	11	вит.А-15, Са-89, Mg-18, P-73, Fe-1, С-1	75	462
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Сыр	11	3	3		вит.А-29, К-99, P-55	38	114
	Каша пшеничная	150	6	6	26	вит.А-28, Са-100, Mg-31, P-158, Fe-2, E-1, C-1	183	91
Итого за Завтрак		357	14	16	52	вит.А-74, К-100, Са-195, Mg-53, P-306, Fe-3, E-1, C-2	411	
Завтрак второй								
	Сок	150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	532
Итого за Завтрак второй		150	1		15	Са-11, Mg-6, P-11	69	
Обед								
	Свекольник	160	1	4	6	Са-19, Mg-10, P-57	67	34
	Компот из св плодов	150			11	Са-11	46	240
	Капуста тушеная	120	3	4	16	вит.РР-1, Са-71, Mg-29, P-56, Fe-1	105	200
	Шницель натуральный рубленый	60	10	13	6	вит.А-34, Са-22, Mg-14, P-1 000, Fe-2	179	319
	помидоры	30			1	Са-4, С-8	7	120
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
Итого за Обед		560	17	21	53	вит.А-34, вит.РР-1, К-14, Са-127, Mg-53, P-1 113, Fe-5, C-8	474	
Полдник								
	Молоко	180	5	6	8	Са-109, Mg-13, P-82	106	255
	Печенье	25	5	3	17	вит.А-3, Са-7, Mg-5, P-23, Fe-1, E-1	118	604
Итого за Полдник		205	10	9	25	вит.А-3, Са-116, Mg-18, P-105, Fe-1, E-1	224	
Ужин сад								
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe-1, E-4, C-8	91	1
	Чай с лимоном	180			12	Са-7, Mg-5, P-8, Fe-1, C-1	46	260
	Котлеты Биточки рыбные	60	9	2	6	вит.РР-2, Са-53, Mg-25, P-224, Fe-1	74	134
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Са-6, Mg-4, P-20	70	573
Итого за Ужин сад		400	12	9	38	вит.РР-2, Са-96, Mg-57, P-307, Fe-3, E-4, C-9	281	
Итого за день		1 672	54	55	183	вит.А-111, вит.РР-3, К-114, Са-545, Mg-187,	1459	

Рацион: ясли

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573
	Масло сливочное	6		5		вит.А-2, К-1	45	119
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	вит.А-29, Ca-100, Mg-15, P-90, С-1	153	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Ca-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		376	12	15	55	вит.А-81, К-1, Ca-196, Mg-31, P-207, Fe-1, С-1	401	
Завтрак второй								
	Яблоки	150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, С-15	68	126
Итого за Завтрак второй		150	1	1	16	Ca-24, Fe-3, С-15	68	
Обед								
	Суп из овощей	150	1	4	8	вит.В1-5, Ca-14, С-11	69	35
	Компот из сухофруктов	150			15	Ca-15, Mg-11, P-14, Fe-1	63	495
	Котлеты Биточки рыбные	50	7	1	5	вит.РР-2, Ca-44, Mg-20, P-187	61	134
	Пюре картофельное	110	2	4	17	вит.В2-8, вит.РР-1, Ca-40, Mg-17, P-60, Fe-1	118	206
	Хлеб ржаной	40	3		13	К-14, Fe-2	70	123
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30		3	3	Ca-10, Mg-6, P-12, E-1, С-2	40	22
Итого за Обед		530	13	12	61	вит.В1-5, вит.В2-8, вит.РР-3, К-14, Ca-123, Mg-54, P-273, Fe-4, E-1, С-13	421	
Полдник								
	Компот из св плодов	180			13	Ca-13	55	240
	Ватрушка с джемом	20	2		14	вит.А-3, Ca-3, Mg-2, P-9	73	289
Итого за Полдник		200	2		27	вит.А-3, Ca-16, Mg-2, P-9	128	
Ужин сад								
	Чай с лимоном	180			12	Ca-7, Mg-5, P-8, Fe-1, С-1	46	260
	Запеканка творожная	150	29	12	29	Ca-147, Mg-20, P-191, Fe-1	342	117
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
	Хлеб пшеничный	30	2		15	Ca-6, Mg-4, P-20	70	573

Салат из моркови с растительным маслом	30		3	3	вит. PP-1, Ca-28, Mg-21, P-31	41	9
Итого за Ужин сад	430	32	18	63	вит. A-15, вит. PP-1, K-45, Ca-188, Mg-55, P-283, Fe-2, C-1	544	
Итого за день	1 686	60	46	222	вит. A-99, вит. B1-5, вит. B2-8, вит. PP-4, K-60, Ca-547, Mg-142, P-772, Fe-10, E-1, C-30	1562	
Итого за период		3 2 9 3 8	1166	1217	4073		32205
Среднее значение за период			58,3	60,9	203,7		1610,3

Составил Администратор

Утвердил _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ
«ЦПП – Д/с № 114» г. Сыктывкара

А.Н. Кузнецова

29 августа 2024 г
"Центр"

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
развития ребенка - Детский сад № 114" г. Сыктывкара
Меню приготавливаемых блюд (зима-осень) 3-7 лет

Рацион: сад		Недел я: 1		День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углево ды				
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Масло сливочное	8		7		вит. A-3, K-1	60	119	
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит. A-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462	
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит. A-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217	
Итого за Завтрак		408	11	16	64	вит. A-54, K-1, Ca-215, Mg-57, P-243, Fe-1, C-2	441		
Завтрак второй	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532	
	Итого за Завтрак второй		190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	
Обед	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495	
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит. A-40, Ca-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319	
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	5	8	Ca-25, Mg-10, P-20, E-2, C-7	78	56	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2	87	123	
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит. A-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256	
Итого за Обед		650	24	28	79	вит. A-67, K-18, Ca-87, Mg-46, P-1 242, Fe-6, E-3, C-8	655		
Полдник	Печенье	50	10	6	33	вит. A-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604	
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255	
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит. A-5, Ca-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352		
Ужин сад	Пудинг из творога паровой	160	27	8	30	вит. A-72, Ca-202, Mg-31, P-293, Fe-1	295	283	
	Соус молочный	50	2	3	5	вит. A-19, K-56, Mg-7, P-41	56	220	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
	Итого за Ужин сад		450	32	11	68	вит. A-91, K-56, Ca-218, Mg-49, P-369, Fe-2, C-1	497	
Итого за день		1 948	84	67	272	вит. A-217, K-75, Ca-669, Mg-184, P-2 003, Fe-10, E-5, C-11	2032		

(лист 2)

Рацион: сад

Недел
я: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, Р-60	41	114
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	5	8	22	Са-81, Mg-20, P-86	176	93
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
Итого за Завтрак		410	14	21	60	вит.А-34, К-109, Са-172, Mg-36, P-233	478	
Завтрак второй	Яблоки	190	1	1	20	Са-30, Fe-4, C-19	86	126
	Итого за Завтрак второй	190	1	1	20	Са-30, Fe-4, C-19	86	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	5	Са-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4	67	22
	Гуляш из говядины	110	34	38	11	вит.РР-4, Са-35, Mg-35, P-222, Fe-3	520	152
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Са-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73	190	385
Итого за Обед		700	46	57	108	вит.А-23, вит.РР-5, К-18, Са-104, Mg-95, P-396, Fe-7, E-1, C-4	1048	
Полдник	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Итого за Полдник	250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад	Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Са-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2	168	190
	Молоко стуженное с сахаром	40	3	3	22	Са-1	131	493
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Итого за Ужин сад	450	12	9	78	вит.А-52, Са-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1	445	
Итого за день	2 000	89	100	307	вит.А-114, вит.РР-5, К-127, Са-533, Mg-223, P-935, Fe-14, E-5, C-24	2405		

(лист 3)

Рацион: сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Итого за Завтрак	408	13	17	64	вит.А-53, К-1, Са-228, Mg-64, P-298, Fe-3, E-1, C-2	459	
Завтрак второй	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
	Итого за Завтрак второй	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Рагу из птицы	200	14	7	26	Са-33, Fe-3	366	417
	Огурец свежий	50			1	К-6, Са-1	7	120
	Итого за Обед	660	19	13	69	К-24, Са-74, Mg-25, P-81, Fe-6	611	
Полдник	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1	216	569
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Итого за Полдник	255	10	13	43	Са-130, Mg-14, P-91, Fe-1	333	

Ужин сад	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Компот из св плодов	200			14	Ca-15	61	240
	Макароны отварные	200	7	7	39	вит.А-42, Ca-16, Mg-10, P-60, Fe-1, E-1	246	256
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Ужин сад		452	13	10	73	вит.А-73, К-108, Ca-39, Mg-16, P-146, Fe-1, E-1	442	
Итого за день		1 965	56	53	268	вит.А-126, К-133, Ca-484, Mg-127, P-629, Fe-11, E-2, C-2	1932	

(лист 4)

Рацион: сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Ca-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99
Итого за Завтрак		408	12	16	73	вит.А-39, К-1, Ca-227, Mg-47, P-296, E-210, C-1	483	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Ca-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495
	Суп картофель с макар изд	180	2	2	16		89	38
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Ca-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11	11	5	вит.РР-3, Ca-14, Mg-21, P-126, Fe-1	162	161
	помидоры	50	1		2	Ca-7, C-13	12	120
Итого за Обед		695	22	19	79	вит.РР-4, К-18, Ca-129, Mg-70, P-214, Fe-5, C-13	559	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251
	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Ca-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Ca-135, Mg-24, P-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Ca-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Ca-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206

Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
Итого за Ужин сад	450	18	7	61	вит.В2-9, вит.РР-4, Ca-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1	383	
Итого за день	1 903	70	54	275	вит.А-44, вит.В2-9, вит.РР-8, К-19, Ca-634, Mg-205, P-1 055, Fe-10, E-212, C-25	1862	

(лист 5)

Рацион: сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	7	31	Ca-84, Mg-17, P-82	204	96
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	11	17	63	вит.А-20, К-1, Ca-192, Mg-43, P-190, Fe-1, C-1	443	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп борщ	180	1	5	8	Ca-24, Mg-19, P-43, Fe-1, E-2, C-6	80	27
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Ca-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1	210	202
	Печень построгановски	110	24	30	5	вит.А-8, вит.В2-1, вит.РР-6, Ca-34, Mg-25, P-251, Fe-6	387	162
Итого за Обед		650	36	42	81	вит.А-28, вит.В2-1, вит.РР-6, К-18, Ca-90, Mg-174, P-486, Fe-11, E-3, C-7	840	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	Шаньга с картофелем	55	7	4	36	вит.А-30, Ca-12, Mg-15, P-66, Fe-1, E-1, C-1	209	296
Итого за Полдник		255	13	10	45	вит.А-30, Ca-133, Mg-29, P-157, Fe-1, E-1, C-1	326	
Ужин сад								
	Бутерброд с маслом	48	1	13	8	Ca-5	147	1
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260

Омлет натуральный	160	15	23	4	вит.В2-1, Са-256, Mg-37, P-385, Fe-3	281	110
Салат из белокочанной капусты с морковкой	40	1	4	4	вит.РР-1, Са-37, Mg-15, P-27	54	4
Итого за Ужин сад	448	17	40	29	вит.В2-1, вит.РР-1, Са-306, Mg-57, P-421, Fe-4, С-1	534	
Итого за день	1 951	78	109	237	вит.А-78, вит.В2-2, вит.РР-7, К-19, Са-734, Mg-311, P-1 267, Fe-17, E-4, С-10	2230	

(лист 6)

Рацион: сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg-18, P-107, С-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	59	вит.А-105, К-1, Са-239, Mg-47, P-254, Fe-2, С-2	455	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, С-14	83	35
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Са-15, Mg-24, P-73	190	385
	Шницель натуральный рубленный	70	12	15	7	вит.А-40, Са-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, С-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	21	28	88	вит.А-63, вит.В1-5, К-18, Са-84, Mg-53, P-1 256, Fe-6, С-15	690	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Са-4, Mg-3, P-21, E-2	177	602
Итого за Полдник		250	7	8	47	вит.А-3, Са-124, Mg-17, P-116, E-2	290	
Ужин сад								
	Сырники творожные	170	27	9	30	вит.А-70, Са-247, Mg-36, P-354, Fe-1, E-1	309	286

Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Ca-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
Итого за Ужин сад	490	31	16	71	вит.А-85, вит.РР-1, К-45, Ca-301, Mg-80, P-463, Fe-3, E-1, C-1	555	
Итого за день	2 008	74	70	284	вит.А-256, вит.В1-5, вит.РР-1, К-64, Ca-761, Mg-205, P-2 102, Fe-11, E-3, C-18	2077	

(лист 7)

Рацион: сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Ca-79, Mg-9, P-58	101	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Ca-102, Mg-97, P-195, Fe-3, C-1	205	213
Итого за Завтрак		410	16	20	65	вит.А-68, К-109, Ca-189, Mg-112, P-339, Fe-3, C-1	501	
Завтрак второй								
	Яблоки	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	126
Итого за Завтрак второй		190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	
Обед								
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.РР-1, Ca-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51	226
	Компот из св. плодов	180			13	Ca-13	55	240
	Голубцы ленивые	200	22	25		вит.А-38, Ca-48, Mg-40, P-246, Fe-3, C-14	346	333
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	5	Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4	67	22
Итого за Обед		700	31	44	59	вит.А-38, вит.РР-1, К-18, Ca-110, Mg-65, P-340, Fe-6, E-1, C-18	714	
Полдник								
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Ca-6, P-25, E-2	183	603
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255

Итого за Полдник	250	9	8	47	вит.А-3, Са-127, Mg-14, P-116, E-2	300		
Ужин сад								
Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206	
Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134	
Итого за Ужин сад	450	18	7	61	вит.В2-9, вит.РР-4, Са-135, Mg-64, P-405, Fe-3, C-1	383		
Итого за день	2 000	75	80	252	вит.А-109, вит.В2-9, вит.РР-5, К-127, Са-591, Mg-255, P-1 200, Fe-16, E-3, C-39	1984		

(лист 8)

Рацион: сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
Итого за Завтрак		408	13	17	64	вит.А-53, К-1, Са-228, Mg-64, P-298, Fe-3, E-1, C-2	459	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Са-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	суп картофельный с бобами	180	2	3	10	Са-22, Mg-17, P-38, Fe-1	71	36
	помидоры	50	1		2	Са-7, C-13	12	120
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Говядина тушеная с капустой	200	19	36	12	Са-76, Fe-3	449	376
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		660	26	40	59	К-18, Са-123, Mg-30, P-55, Fe-7, C-13	695	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1	216	569

Итого за Полдник	255	10	13	42	Ca-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329	
Ужин сад							
Бутерброд с маслом	45	1	12	7	Ca-5	138	1
Запеканка творожная	170	33	14	33	Ca-167, Mg-23, P-217, Fe-1	388	117
Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, P-33	45	220
Итого за Ужин сад	455	35	29	57	вит.А-15, К-45, Ca-180, Mg-33, P-259, Fe-2, C-1	623	
Итого за день	1 878	86	99	243	вит.А-68, К-64, Ca-668, Mg-141, P-707, Fe-14, E-1, C-26	2195	

(лист 9)

Рацион: сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5	6	32	вит.А-34, Ca-107, Mg-31, P-135, C-1	202	217
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Завтрак		420	14	19	70	вит.А-68, К-109, Ca-198, Mg-47, P-282, C-1	504	
Завтрак второй								
	Яблоки	190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	126
Итого за Завтрак второй		190	1	1	20	Ca-30, Fe-4, C-19	86	
Обед								
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Суфле из кур	70	21	23	1		300	183
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	5	Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4	67	22
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Макароньы отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
Итого за Обед		700	34	41	78	вит.А-27, К-18, Ca-90, Mg-42, P-102, Fe-5, E-4, C-11	813	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255

	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, P-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, P-136, Fe-1, E-2	352	
Ужин сад								
	Рыба, запеченная с картофелем порусски	180	14	6	20	вит.РР-1, Са-36, Mg-30, P-161, Fe-1	192	141
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Огурец свежий	40			1	К-5, Са-1	6	120
Итого за Ужин сад		460	17	6	54	вит.РР-1, К-5, Са-53, Mg-41, P-196, Fe-2, C-1	344	
Итого за день		2 020	82	79	264	вит.А-100, вит.РР-1, К-132, Са-507, Mg-154, P-716, Fe-12, E-6, C-32	2099	

(лист 10)

Рацион: сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Са-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Са-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2	461	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	185	1		19	Са-19, Mg-13, P-18, Fe-1	78	495
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Суп борщ	200	2	5	9	Са-26, Mg-22, P-48, Fe-1, E-2, C-7	89	27
	Жаркое по-домашнему	210	20	15	27	вит.А-25, Са-33, Mg-57, P-219, Fe-4, E-1, C-16	326	328
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	50	1	5	5	вит.РР-1, Са-47, Mg-19, P-34, Fe-1	67	4
Итого за Обед		695	27	26	77	вит.А-25, вит.РР-1, К-18, Са-125, Mg-111, P-319, Fe-9, E-3, C-23	647	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Ватрушка с творогом	55	6	1	38	вит.РР-1, Са-104, Mg-24, P-171, Fe-1	214	289

Итого за Полдник	255	12	7	46	вит. PP-1, Ca-224, Mg-38, P-266, Fe-1	327	
Ужин сад							
Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит. A-32, Ca-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
Яйцо вареное	40	5	5		вит. A-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит. PP-1, Ca-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
Итого за Ужин сад	500	12	14	54	вит. A-132, вит. PP-1, Ca-220, Mg-65, P-277, Fe-3, C-2	399	
Итого за день	2 048	64	63	263	вит. A-213, вит. PP-3, K-19, Ca-826, Mg-279, P-1 192, Fe-14, E-213, C-27	1921	

(лист 11)

Рацион: сад

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит. A-3, K-1	60	119
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5	6	27	Ca-74, Mg-15, P-73	182	96
Итого за Завтрак		388	11	16	65	вит. A-3, K-1, Ca-165, Mg-31, P-160	443	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Ca-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Ca-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит. A-27, Ca-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	Шницель натуральный рубленый	70	12	15	7	вит. A-40, Ca-25, Mg-16, P-1 166, Fe-2	209	319
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Ca-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	K-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	24	28	79	вит. A-67, K-18, Ca-98, Mg-48, P-1 248, Fe-6, E-3, C-7	655	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251

	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, Р-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, Р-140, Fe-1, E-2	348	
Ужин сад								
	Запеканка из творога с морковкой	170	18	12	39	Са-153, Fe-1, С-2	452	118
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260
	Соус молочный	40	1	3	4	вит.А-15, К-45, Mg-5, Р-33	45	220
Итого за Ужин сад		450	22	15	76	вит.А-15, К-45, Са-169, Mg-16, P-68, Fe-2, С-3	643	
Итого за день		1 928	74	71	280	вит.А-90, К-64, Са-580, Mg-127, P-1 629, Fe-9, E-5, С-10	2176	

(лист 12)

Рацион: сад

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg-20, P-82, Fe-1, С-1	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Са-86, Mg-21, P-91	187	93
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Завтрак		420	15	21	55	вит.А-51, К-109, Са-194, Mg-47, P-259, Fe-1, С-1	467	
Завтрак второй								
	Яблоки	190	1	1	20	Са-30, Fe-4, С-19	86	126
Итого за Завтрак второй		190	1	1	20	Са-30, Fe-4, С-19	86	
Обед								
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Са-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200
	Свекольник	180	1	5	7	Са-22, Mg-12, P-64	75	34
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Са-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	Тефтели из говядины	80	15	14	7	вит.РР-5, Са-18, Mg-29, P-220, Fe-3	216	173
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	помидоры	50	1		2	Са-7, С-13	12	120
Итого за Обед		710	25	25	73	вит.РР-6, К-18, Са-156, Mg-91, P-373, Fe-7, С-13	605	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Са-121, Mg-14, P-91	117	255
	Пряники	50	3	2	38	вит.А-3, Са-6, P-25, E-2	183	603

Итого за Полдник	250	9	8	47	вит.А-3, Са-127, Mg-14, P-116, E-2	300		
Ужин сад								
Морковная котлета	170	6	6	23	вит.А-52, Са-75, Mg-57, P-131, Fe-1, E-2	168	190	
Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
Молоко сгущенное с сахаром	50	4	4	28	Са-1	164	493	
Итого за Ужин сад	460	13	10	84	вит.А-52, Са-92, Mg-68, P-166, Fe-2, E-2, C-1	478		
Итого за день	2 030	63	65	279	вит.А-106, вит.PP-6, К-127, Са-599, Mg-220, P-914, Fe-14, E-4, C-34	1936		

(лист 13)

Рацион: сад

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	48	1	13	8	Са-5	147	1
	Омлет натуральный	140	13	20	3	вит.В2-1, Са-224, Mg-32, P-337, Fe-3	246	110
	Кофейный напиток с молоком	170	2	3	17	Са-79, Mg-9, P-58	101	253
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.PP-1, Са-38, Mg-28, P-41, Fe-1	55	9
Итого за Завтрак		398	16	40	32	вит.В2-1, вит.PP-1, Са-346, Mg-69, P-436, Fe-4	549	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Гуляш из говядины	110	34	38	11	вит.PP-4, Са-35, Mg-35, P-222, Fe-3	520	152
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.PP-1, Са-48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Рассольник Ленинградский	180	4	8	23	вит.PP-1, Са-19, Mg-13, P-64	108	33
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		650	45	52	89	вит.В2-9, вит.PP-6, К-18, Са-120, Mg-81, P-374, Fe-7	930	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251
	Крендель с сахаром	55	4	7	34	Са-9, Fe-1	216	569
Итого за Полдник		255	10	13	42	Са-129, Mg-14, P-95, Fe-1	329	

Ужин сад	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	Ca-53, Mg-12, P-60	156	44
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
Итого за Ужин сад	457	12	13	53	вит.А-33, К-109, Ca-69, Mg-23, P-155, Fe-1, C-1	380		
Итого за день	1 950	84	118	235	вит.А-33, вит.В2-10, вит.РР-7, К-127, Ca-677, Mg-195, P-1 073, Fe-13, C-1	2275		

(лист 14)

Рацион: сад**Неделя: 3****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша ячневая	180	6	6	35	вит.А-36, Ca-136, Mg-31, P-209, E-210, C-1	222	99
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
Итого за Завтрак		408	12	16	67	вит.А-56, К-1, Ca-244, Mg-57, P-317, Fe-1, E-210, C-2	461	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	Рис отварной	130	3	5	34	вит.А-23, Ca-15, Mg-24, P-73	190	385
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Курица в соусе с томатом	80	23	28	4	вит.А-42, Ca-14, Mg-10, P-39, Fe-1	356	179
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	5	Ca-17, Mg-10, P-20, Fe-1, E-1, C-4	67	22
	Компот из св плодов	180			13	Ca-13	55	240
	Суп картофель с макаронными изделиями	180	2	2	16		89	38
Итого за Обед		670	32	41	89	вит.А-65, К-18, Ca-59, Mg-44, P-132, Fe-4, E-1, C-4	844	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
	Вафли	50	1	2	39	вит.А-3, Ca-4, Mg-3, P-21, E-2	177	602

Итого за Полдник	250	7	8	48	вит.А-3, Са-125, Mg-17, P-112, E-2	294		
Ужин сад								
Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg-33, P-299, Fe-1	98	134	
Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
Капуста тушеная	130	3	4	17	вит.РР-1, Са-77, Mg-31, P-61, Fe-1	113	200	
Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260	
Итого за Ужин сад	450	18	6	58	вит.РР-4, Са-164, Mg-75, P-395, Fe-3, C-1	357		
Итого за день	1 878	71	71	283	вит.А-124, вит.РР-4, К-19, Са-600, Mg-193, P-956, Fe-9, E-213, C-17	2045		

(лист 15)

Рацион: сад

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Са-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	13	17	70	вит.А-36, К-1, Са-211, Mg-54, P-277, Fe-2, E-1, C-1	481	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Уха с крупой	180	5	2	7	вит.А-9, Са-26, P-88, Fe-1, C-3	65	121
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Печень по-строгановски	110	24	30	5	вит.А-8, вит.В2-1, вит.РР-6, Са-34, Mg-25, P-251, Fe-6	387	162
	Огурец свежий	50			1	К-6, Са-1	7	120
	Каша гречневая	130	7	6	33	вит.А-20, Са-14, Mg-117, P-175, Fe-1, E-1, C-1	210	202
Итого за Обед		700	40	39	81	вит.А-37, вит.В2-1, вит.РР-6, К-24, Са-93, Mg-155, P-531, Fe-11, E-1, C-4	832	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251

	Шанежка наливная	55	5	2	26	вит.А-23, Са-17, Mg-6, P-35, E-1	137	295
Итого за Полдник		255	11	8	34	вит.А-23, Са-137, Mg-20, P-130, E-1	250	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Рагу овощное	170	3	13	19	вит.РР-1, Са-55, Mg-21, P-61, Fe-1	203	77
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
Итого за Ужин сад		450	11	18	52	вит.А-100, вит.РР-1, Са-93, Mg-37, P-173, Fe-3, C-1	412	
Итого за день		2 003	76	82	256	вит.А-196, вит.В2-1, вит.РР-7, К-25, Са-547, Mg-274, P-1 124, Fe-16, E-3, C-6	2062	

(лист 16)

Рацион: сад

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Каша пшенная молочная жидкая	180	5	7	31	Са-84, Mg-17, P-82	204	96
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
Итого за Завтрак		408	11	17	69	вит.А-3, К-1, Са-175, Mg-33, P-169	465	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Макароны отварные	130	5	4	26	вит.А-27, Са-10, Mg-7, P-39, Fe-1, E-1	160	256
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe-1	76	495
	Суп щи из свежей капусты	180	2	5	8	Са-36, Mg-12, P-26, E-2, C-6	78	56
	Котлета мясная рубленая паровая	80	11	11	5	вит.РР-3, Са-14, Mg-21, P-126, Fe-1	162	161
	соус томатный с овощами	40	1	3	3	Са-9, C-1	45	466
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		660	23	24	77	вит.А-27, вит.РР-3, К-18, Са-87, Mg-53, P-208, Fe-5, E-3, C-7	608	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Са-120, Mg-14, P-95	113	251

	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, Р-45, Fe-1, Е-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	41	вит.А-5, Са-135, Mg-24, Р-140, Fe-1, Е-2	348	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-26	94	573
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, Р-9, Fe-1, С-1	52	260
	Вареники ленивые	190	27	20	27	Са-169, Fe-1	402	335
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, Р-60	41	114
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		447	33	27	60	вит.А-33, К-109, Са- 185, Mg-11, Р-95, Fe-2, С-1	626	
Итого за день		1 955	84	80	266	вит.А-68, вит.РР-3, К- 128, Са-595, Mg-129, Р-625, Fe-8, Е-5, С-8	2134	

(лист 17)

Рацион: сад

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, Р-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Са-100, Mg- 20, Р-82, Fe-1, С-1	85	462
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	7	28	вит.А-34, Са-102, Mg- 97, Р-195, Fe-3, С-1	205	213
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, Р-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	17	19	60	вит.А-104, К-1, Са-221, Mg-126, Р-342, Fe-5, С- 2	476	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Са-13, Mg-8, Р-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Са-13, Mg-8, Р-13	87	
Обед								
	Плов из отварной птицы	205	13	13	36	Са-18, Fe-1	304	416
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Са-20, Mg-14, Р-19, Fe- 1	84	495
	Суп борщ	200	2	5	9	Са-26, Mg-22, Р-48, Fe- 1, Е-2, С-7	89	27
	Салат из белокочанной капусты с морковкой	50	1	5	5	вит.РР-1, Са-47, Mg- 19, Р-34, Fe-1	67	4
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
Итого за Обед		705	20	24	87	вит.РР-1, К-18, Са-111, Mg-55, Р-101, Fe-6, Е- 2, С-7	631	
Полдник								
	Пряники	55	3	3	41	вит.А-3, Са-6, Р-28, Е-3	201	603

	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255
Итого за Полдник		255	9	9	50	вит.А-3, Ca-127, Mg-14, P-119, E-3	318	
Ужин сад								
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Суфле рыбное	130	11	5	4	Ca-45	103	346
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40	1	4	4	Ca-14, Mg-8, P-16, Fe-1, E-1, C-3	53	22
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Соус сметанный	40	1	5	1	Ca-13, Mg-2, P-10	51	226
Итого за Ужин сад		450	16	14	42	Ca-88, Mg-21, P-61, Fe-2, E-1, C-4	353	
Итого за день		2 028	63	66	258	вит.А-107, вит.РР-1, К-19, Ca-560, Mg-224, P-636, Fe-13, E-6, C-13	1865	

(лист 18)

Рацион: сад

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Ca-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	8	23	Ca-86, Mg-21, P-91	187	93
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
Итого за Завтрак		408	12	18	61	вит.А-3, К-1, Ca-177, Mg-37, P-178	448	
Завтрак второй								
	Банан	100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	126
Итого за Завтрак второй		100	2		21	Ca-8, Fe-1, C-10	89	
Обед								
	Компот из сухофруктов	200	1		20	Ca-20, Mg-14, P-19, Fe-1	84	495
	суп картофельный с бобами	200	2	3	11	Ca-24, Mg-19, P-42, Fe-1	79	36
	Пюре картофельное	150	3	6	23	вит.В2-11, вит.РР-1, Ca-55, Mg-23, P-82, Fe-1	160	206
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	суфле из отварной говядины	80	11	14	2	вит.РР-1, Ca-51, Mg-25, P-165, Fe-1	183	397
	Огурец свежий	50			1	К-6, Ca-1	7	120
Итого за Обед		730	20	24	74	вит.В2-11, вит.РР-2, К-24, Ca-151, Mg-81, P-308, Fe-6	600	
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	Ca-120, Mg-14, P-95	113	251

	Крендель с сахаром	60	4	8	37	Ca-10, Fe-1	236	569
Итого за Полдник		260	10	14	45	Ca-130, Mg-14, P-95, Fe-1	349	
Ужин сад								
	Суп молочный с крупой	180	4	5	17	вит.А-32, Ca-144, Mg-21, P-124, C-1	135	43
	Яйцо вареное	40	5	5		вит.А-100, Ca-22, Mg-5, P-77, Fe-1	63	310
	Чай с лимоном	200			13	Ca-8, Mg-5, P-9, Fe-1, C-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	5		4		вит.А-2, К-1	37	119
Итого за Ужин сад		465	12	14	50	вит.А-134, К-1, Ca-182, Mg-37, P-236, Fe-2, C-2	381	
Итого за день		1 963	56	70	251	вит.А-137, вит.В2-11, вит.РР-2, К-26, Ca-648, Mg-169, P-817, Fe-10, C-12	1867	

(лист 19)

Рацион: сад

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3	3	12	вит.А-17, Ca-100, Mg-20, P-82, Fe-1, C-1	85	462
	Каша пшеничная	180	7	7	32	вит.А-33, Ca-120, Mg-38, P-190, Fe-2, E-1, C-1	220	91
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Ca-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Сыр	12	3	3		вит.А-31, К-108, P-60	41	114
Итого за Завтрак		420	16	20	64	вит.А-84, К-109, Ca-228, Mg-64, P-358, Fe-3, E-1, C-2	500	
Завтрак второй								
	Сок	190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	532
Итого за Завтрак второй		190	1		19	Ca-13, Mg-8, P-13	87	
Обед								
	Свекольник	180	1	5	7	Ca-22, Mg-12, P-64	75	34
	Капуста тушеная	150	4	5	20	вит.РР-1, Ca-89, Mg-36, P-70, Fe-1	131	200
	Шницель натуральный рубленый	80	14	17	8	вит.А-46, Ca-29, Mg-18, P-1 333, Fe-2	238	319
	Компот из св плодов	180			13	Ca-13	55	240
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	помидоры	50	1		2	Ca-7, C-13	12	120
Итого за Обед		690	23	28	67	вит.А-46, вит.РР-1, К-18, Ca-160, Mg-66, P-1 467, Fe-5, C-13	598	
Полдник								
	Молоко	200	6	6	9	Ca-121, Mg-14, P-91	117	255

	Печенье	50	10	6	33	вит.А-5, Са-15, Mg-10, Р-45, Fe-1, E-2	235	604
Итого за Полдник		250	16	12	42	вит.А-5, Са-136, Mg-24, Р-136, Fe-1, E-2	352	
Ужин сад								
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Котлеты Биточки рыбные	80	12	2	8	вит.РР-3, Са-71, Mg- 33, P-299, Fe-1	98	134
	Винегрет овощной	130	1	7	5	Са-30, Mg-23, P-55, Fe- 1, E-4, С-8	91	1
Итого за Ужин сад		450	16	9	46	вит.РР-3, Са-117, Mg- 67, P-389, Fe-3, E-4, С- 9	335	
Итого за день		2 000	72	69	238	вит.А-135, вит.РР-4, К- 127, Са-654, Mg-229, P-2 363, Fe-12, E-7, С- 24	1872	

(лист 20)

Рацион: сад

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энерге- тическа я ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573
	Масло сливочное	8		7		вит.А-3, К-1	60	119
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	Са-83, Mg-10, P-61	107	253
	Каша манная молочная жидкая	180	5	6	27	вит.А-35, Са-120, Mg- 18, P-107, С-1	184	230
	Яйцо вареное	20	3	2		вит.А-50, Са-11, Mg-3, P-39, Fe-1	32	310
Итого за Завтрак		428	14	18	65	вит.А-88, К-1, Са-222, Mg-37, P-233, Fe-1, С-1	477	
Завтрак второй								
	Яблоки	190	1	1	20	Са-30, Fe-4, С-19	86	126
Итого за Завтрак второй		190	1	1	20	Са-30, Fe-4, С-19	86	
Обед								
	Суп из овощей	180	1	4	9	вит.В1-5, Са-17, Fe-1, С-14	83	35
	Компот из сухофруктов	180	1		18	Са-18, Mg-13, P-17, Fe- 1	76	495
	Пюре картофельное	130	3	5	20	вит.В2-9, вит.РР-1, Са- 48, Mg-20, P-71, Fe-1	139	206
	Котлеты Биточки рыбные	70	10	2	7	вит.РР-2, Са-62, Mg- 29, P-261, Fe-1	86	134
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	К-18, Fe-2	87	123
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	5	5	Са-17, Mg-10, P-20, Fe- 1, E-1, С-4	67	22

Итого за Обед		660	19	17	76	вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-3, К-18, Са-162, Mg-72, P-369, Fe-7, E- 1, С-18	538		
Полдник									
	Компот из св плодов	200			14	Са-15	61	240	
	Ватрушка с джемом	55	6	1	38	вит.А-8, Са-9, Mg-6, P- 25, Fe-1, E-1	201	289	
Итого за Полдник		255	6	1	52	вит.А-8, Са-24, Mg-6, P-25, Fe-1, E-1	262		
Ужин сад									
	Запеканка творожная	160	31	13	31	Са-157, Mg-22, P-204, Fe-1	365	117	
	Соус молочный	50	2	3	5	вит.А-19, К-56, Mg-7, P-41	56	220	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	Са-8, Mg-6, P-26	94	573	
	Чай с лимоном	200			13	Са-8, Mg-5, P-9, Fe-1, С-1	52	260	
	Салат из моркови с растительным маслом	40		4	4	вит.РР-1, Са-38, Mg- 28, P-41, Fe-1	55	9	
Итого за Ужин сад		490	36	20	73	вит.А-19, вит.РР-1, К- 56, Са-211, Mg-68, P- 321, Fe-3, С-1	622		
Итого за день		2 023	76	57	286	вит.А-115, вит.В1-5, вит.В2-9, вит.РР-4, К- 75, Са-649, Mg-183, P- 948, Fe-16, E-2, С-39	1985		
Итого за период			39 479	1477	1523	5297	40954		
Среднее значение за период				73,9	76,2	264,9	2047,7		