

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:

Заведующий МДОУ



# Меню

## приготавливаемых блюд

*Возрастная категория с 1,5 до 3 лет*

*(согласно приложению №8 к СанПин 2.3\2.4.3590-20)*

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец. |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |                         |        |
| 1   | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                      |       |        |                         |        |
| Суп молочный с макаронными изделиями        | 1/150        | 4.04                 | 5.87  | 35     | 127                     | 93     |
| Какао с молоком                             | 1/180        | 3.05                 | 2.52  | 12.59  | 94.22                   | 416    |
| Хлеб пшеничный                              | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84   | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                             | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05   | 67                      | 6      |
| Сыр   | 1\8          | 1.85                 | 2.36  | 0.00   | 29                      | 7      |
| <b>Итого за завтрак</b>                     |              | 10.49                | 15.04 | 57.08  | 364                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>                            |              |                      |       |        |                         |        |
| Сок фруктовый                               | 1\100        | 0.60                 | 0.10  | 10.10  | 44                      | 87     |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                   |              | 0.60                 | 0.10  | 10.10  | 44                      |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                      |       |        |                         |        |
| Салат из соленых огурцов                    | 1\30         | 0.20                 | 0.03  | 0.78   | 3.05                    | 24     |
| Щи из свежей капусты, картофеля со сметаной | 1/150/3      | 4.57                 | 2.96  | 5.41   | 43.7                    | 73     |
| Жаркое по-домашнему с мясом                 | 1/150        | 10.70                | 10.53 | 9.96   | 171.47                  | 164    |
| Компот из свежих фруктов                    | 1/150        | 0.09                 | 0.04  | 10.3   | 42.3                    | 393\1  |
| Хлеб Ржаной                                 | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4   | 75                      |        |
| Хлеб Пшеничный                              | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84   | 47                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                        |              | 19.28                | 14.1  | 51.73  | 383                     |        |
| <b>Полдник</b>                              |              |                      |       |        |                         |        |
| Молоко                                      | 1/180        | 5.4                  | 6     | 8.8    | 109                     | 419    |
| Сушки                                       | 1\30         | 3.18                 | 0.4   | 21     | 102                     | 70\1   |
| <b>Итого за полдник</b>                     |              | 8.58                 | 6.3   | 30     | 211                     |        |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                      |       |        |                         |        |
| Сырники творожные                           | 1\150        | 28.03                | 19.00 | 17     | 351                     | 67     |
| Соус молочный сладкий                       | 1\50         | 0.53                 | 1.05  | 3.28   | 23.69                   | 136    |
| Чай с сахаром, лимоном                      | 1\180\6      | 0.036                | 0     | 8.20   | 37.30                   | 412    |
| <b>Итого за ужин</b>                        |              | 28.60                | 20.05 | 28.58  | 411.99                  |        |
| <b>Итого за день</b>                        |              | 67.55                | 55.61 | 177.67 | 1413.43                 |        |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рец. |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|--------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У     |                         |        |
| 1                                | 2            | 3                    | 4     | 5     | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                      |       |       |                         |        |
| Каша пшеничная молочная          | 1/150        | 4.26                 | 4.10  | 23    | 204                     | 182    |
| Кофейный напиток с молоком       | 1/180        | 2.88                 | 2.5   | 13.95 | 100.30                  | 414    |
| Хлеб пшеничный                   | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84  | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                  | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05  | 67                      | 6      |
| <b>Итого за завтрак</b>          |              | 8.69                 | 10.89 | 47    | 418.3                   |        |
| <b>2 Завтрак</b>                 |              |                      |       |       |                         |        |
| Свежий фрукт                     | 1\95         | 0.30                 | 0.20  | 11    | 52                      | 87.418 |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>        |              | 0.30                 | 0.20  | 11    | 52                      |        |
| <b>Обед</b>                      |              |                      |       |       |                         |        |
| Салат из свеклы                  | 1\30         | 0.49                 | 1.50  | 2.90  | 18.39                   | 34     |
| Суп гороховый на курином бульоне | 1/150        | 13.94                | 3.08  | 10.90 | 109.81                  | 87     |
| Плов с курицей                   | 1/50/100     | 6.60                 | 4.95  | 11.45 | 89.00                   | 321    |
| Напиток из шиповника             | 1/150        | 0.18                 | 0.02  | 8.70  | 102.00                  | 417    |
| Хлеб Пшеничный                   | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84  | 47                      |        |
| Хлеб Ржаной                      | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4  | 75                      |        |
| <b>Итого за обед</b>             |              | 24.9                 | 10.1  | 59.2  | 441                     |        |
| <b>Полдник</b>                   |              |                      |       |       |                         |        |
| Снежок                           | 1/150        | 4.05                 | 3.75  | 16.20 | 119                     | 69     |
| Печенье                          | 1\30         | 1.92                 | 5.00  | 21.0  | 135.00                  | 451    |
| <b>Итого за полдник</b>          |              | 5.97                 | 8.75  | 37.2  | 253.50                  |        |
| <b>Ужин</b>                      |              |                      |       |       |                         |        |
| Омлет с рыбой и овощами          | 1/150        | 10.51                | 2.68  | 4.63  | 170.10                  | 232    |
| Чай с сахаром                    | 1/180        | 0.00                 | 0.0   | 7.30  | 28.9                    | 411    |
| Хлеб Пшеничный                   | 1/30         | 2.3                  | 0.2   | 15    | 71                      |        |
| Хлеб Ржаной                      | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15    | 75                      |        |
| <b>Итого за ужин</b>             |              | 15.0                 | 3.3   | 42    | 345                     |        |
| <b>Итого за день</b>             |              | 54.9                 | 33.3  | 196   | 1510                    |        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рец. |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|--------|
|                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                         |        |
| 1                                     | 2            | 3                    | 4     | 5     | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                      |       |       |                         |        |
| Каша Дружба молочная                  | 1/150        | 4.08                 | 4.20  | 20    | 142                     | 199    |
| Кофейный напиток с молоком            | 1/180        | 2.88                 | 2.50  | 13.95 | 100.30                  | 414    |
| Хлеб пшеничный                        | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84  | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                       | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05  | 67                      | 6      |
| <b>Итого за завтрак</b>               |              | 8.51                 | 10.99 | 43.84 | 356                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>                      |              |                      |       |       |                         |        |
| Свежий фрукт                          | 1\95         | 0.30                 | 0.20  | 11.41 | 52                      | 87.418 |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>             |              | 0.30                 | 0.20  | 11.41 | 52                      |        |
| <b>Обед</b>                           |              |                      |       |       |                         |        |
| Закуска припущенная морковь с яблоком | 1\30         | 0.44                 | 3.03  | 3.23  | 43.00                   | 18     |
| Суп картофельный на курином бульоне   | 1/150        | 6.80                 | 4.81  | 3.93  | 71.00                   | 88     |
| Гречка рассыпчатая                    | 1/110        | 0.85                 | 2.22  | 14.30 | 99.00                   | 179    |
| Гуляш из мяса птицы                   | 1\50         | 15.60                | 18.70 | 4.50  | 211.00                  | 293    |
| Компот из смеси сухофруктов           | 1/150        | 0.03                 | 0.00  | 18.6  | 70.7                    | 63     |
| Хлеб Ржаной                           | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4  | 75                      |        |
| Хлеб Пшеничный                        | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84  | 47                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                  |              | 27.44                | 29.3  | 69.77 | 617                     |        |
| <b>Полдник</b>                        |              |                      |       |       |                         |        |
| Ряженка                               | 1/150        | 4.4                  | 4     | 6.3   | 81                      | 69     |
| Булочка с повидлом                    | 1/50         | 3.64                 | 6.26  | 26.96 | 179.00                  | 463    |
| <b>Итого за Полдник</b>               |              | 7.99                 | 10.01 | 33.26 | 260.00                  |        |
| <b>Ужин</b>                           |              |                      |       |       |                         |        |
| Солянка овощная                       | 1\150        | 4.56                 | 6.87  | 16.30 | 161.83                  | 47     |
| Чай с молоком                         | 1/180        | 1.30                 | 1.12  | 15.70 | 82.43                   | 413    |
| Хлеб Пшеничный                        | 1\40         | 3.0                  | 0.3   | 20    | 94                      |        |
| <b>Итого за ужин</b>                  |              | 8.9                  | 8.3   | 52    | 338                     |        |
| <b>Итого за день</b>                  |              | 53.1                 | 58.8  | 210   | 1623                    |        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец. |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |                         |        |
| 1   | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |       |        |                         |        |
| Каша пшенная молочная                                   | 1/150        | 3.82                 | 4.51  | 17.50  | 126.00                  | 182    |
| Какао с молоком   | 1/180        | 3.05                 | 2.52  | 12.59  | 94.22                   | 416    |
| Хлеб Пшеничный  | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84   | 47.0                    |        |
| Сыр   | 1\8          | 1.85                 | 2.36  | 0      | 28.8                    | 7      |
| Масло сливочное   | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05   | 67                      | 6      |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 |              | 10.27                | 13.68 | 39.98  | 363                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                      |       |        |                         |        |
| Сок фруктовый   | 1\100        | 0.60                 | 0.10  | 10.10  | 44.00                   | 87     |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                               |              | 0.60                 | 0.10  | 10.10  | 44.00                   |        |
| <b>Обед</b>   |              |                      |       |        |                         |        |
| Капуста припущенная                                     | 1\30         | 0.46                 | 1.03  | 2.02   | 19.50                   | 21     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на м\к бульоне | 1/150        | 6.80                 | 4.81  | 3.93   | 71.00                   | 88     |
| Запеканка картофельная с мясом                          | 1\50\100     | 39.78                | 17.01 | 18.24  | 258.44                  | 45     |
| Компот из свежих фруктов                                | 1/150        | 0.09                 | 0.04  | 10.34  | 42.30                   | 393\1  |
| Хлеб Ржаной   | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4   | 75                      |        |
| Хлеб Пшеничный  | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84   | 47                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                                    |              | 50.85                | 23.5  | 59.77  | 513                     |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                      |       |        |                         |        |
| Молоко  | 1/180        | 5.40                 | 5.94  | 8.8    | 108.9                   | 419    |
| Вафли   | 1\20         | 0.8                  | 6.1   | 12.5   | 108                     | 451    |
| <b>Итого за полдник</b>                                 |              | 6.2                  | 12.1  | 21.3   | 217                     |        |
| <b>Ужин</b>   |              |                      |       |        |                         |        |
| Запеканка из творога с рисом и молоком гущеным          | 1/150/30     | 14.70                | 13.20 | 36.40  | 396.00                  | 228    |
| Чай с сахаром   | 1/180        | 0.00                 | 0.00  | 7.30   | 28.90                   | 411    |
| <b>Итого за Ужин</b>                                    |              | 14.70                | 13.20 | 43.70  | 424.90                  |        |
| <b>Итого за день</b>                                    |              | 82.60                | 62.49 | 174.87 | 1562.46                 |        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Неделя: 1

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рец. |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|--------|
|                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                         |        |
| 1                                     | 2            | 3                    | 4     | 5     | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                      |       |       |                         |        |
| Каша геркулесовая молочная            | 1/150        | 4.8                  | 6.38  | 16.40 | 140.25                  | 199    |
| Кофейный напиток с молоком            | 1/180        | 2.88                 | 2.50  | 13.95 | 100.30                  | 414    |
| Хлеб пшеничный                        | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84  | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                       | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05  | 67                      | 6      |
| <b>Итого за завтрак</b>               |              | 9.19                 | 13.17 | 40.24 | 355                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>                      |              |                      |       |       |                         |        |
| Свежий фрукт                          | 1\95         | 0.3                  | 0.20  | 11.41 | 52.00                   | 87.418 |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>             |              | 0.3                  | 0.20  | 11.41 | 52.00                   |        |
| <b>Обед</b>                           |              |                      |       |       |                         |        |
| Зеленый горошек с луком репчатым      | 1\30         | 2.44                 | 3.6   | 14.25 | 99.00                   | 2      |
| Рассольник на м\к бульоне со сметаной | 1\150/3      | 5.3                  | 2.1   | 7.41  | 63.34                   | 82     |
| Суфле из печени                       | 1\50         | 9.54                 | 5.31  | 2.44  | 96.00                   | 36\1   |
| Капуста тушеная                       | 1/110        | 2.41                 | 4.52  | 8.11  | 87.60                   | 200    |
| Лимонный напиток                      | 1/150        | 0.11                 | 0.01  | 11.4  | 46.9                    | 282    |
| Хлеб Пшеничный                        | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84  | 47                      |        |
| Хлеб Ржаной                           | 1\30         | 2.20                 | 0.4   | 15.40 | 75                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                  |              | 23.47                | 16.2  | 68.86 | 515                     |        |
| <b>Полдник</b>                        |              |                      |       |       |                         |        |
| Компот из сухофруктов                 | 1/150        | 0.03                 | 0     | 18.6  | 71                      | 41     |
| Булочка домашняя                      | 1/50         | 3.64                 | 6.26  | 26.96 | 179                     | 469    |
| <b>Итого за полдник</b>               |              | 3.67                 | 6     | 46    | 250                     |        |
| <b>Ужин</b>                           |              |                      |       |       |                         |        |
| Макаронные изделия отварные           | 1\120        | 3.87                 | 2.79  | 23.61 | 126.20                  | 218    |
| Рыба тушеная с овощами                | 1\50         | 4.43                 | 0.18  | 1.89  | 27.0                    | 244    |
| Чай с молоком                         | 1/180        | 1.3                  | 1.12  | 15.70 | 82.43                   | 413    |
| Хлеб Пшеничный                        | 1\30         | 2.3                  | 0.2   | 15    | 71                      |        |
| <b>Итого за ужин</b>                  |              | 11.9                 | 4.3   | 56    | 306                     |        |
| <b>Итого за день</b>                  |              | 48.5                 | 40.1  | 222   | 1477                    |        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рец. |
|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж     | У     |                         |        |
| 1   | 2            | 3                    | 4     | 5     | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |       |       |                         |        |
| Каша манная молочная                                  | 1/150        | 3.00                 | 4.40  | 18.00 | 139.00                  | 199    |
| Кофейный напиток с молоком                            | 1/180        | 2.88                 | 2.50  | 13.95 | 100.30                  | 414    |
| Хлеб Пшеничный  | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84  | 47.0                    |        |
| Сыр   | 1\8          | 1.85                 | 2.36  | 0     | 28.8                    | 7      |
| Масло сливочное                                       | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05  | 67                      | 6      |
| <b>Итого за завтрак</b>                               |              | 9.28                 | 13.55 | 41.84 | 382                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>                                      |              |                      |       |       |                         |        |
| Сок фруктовый   | 1\100        | 0.60                 | 0.10  | 10.10 | 44.00                   | 87     |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                             |              | 0.60                 | 0.10  | 10.10 | 44.00                   |        |
| <b>Обед</b>   |              |                      |       |       |                         |        |
| Салат из кукурузы                                     | 1\30         | 2.44                 | 3.62  | 14.25 | 99.0                    | 12     |
| Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 1/150/3      | 5.21                 | 4.80  | 4.95  | 82.50                   | 63     |
| Рис отварной  | 1\110        | 3.30                 | 1.84  | 23.65 | 117.60                  | 114    |
| Гуляш из мяса птицы                                   | 1\50         | 15.6                 | 18.70 | 4.50  | 211.00                  | 293    |
| Компот из свежих фруктов                              | 1/150        | 0.09                 | 0.04  | 10.34 | 42                      | 393\1  |
| Хлеб Пшеничный  | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84  | 47                      |        |
| Хлеб Ржаной   | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4  | 75                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                                  |              | 30.4                 | 29.6  | 82.9  | 674                     |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                      |       |       |                         |        |
| Снежок  | 1/150        | 4.05                 | 3.75  | 16.20 | 119                     | 69     |
| Печенье   | 1\40         | 2.56                 | 6.72  | 27.40 | 180.40                  |        |
| <b>Итого за полдник</b>                               |              | 6.61                 | 10.47 | 43.60 | 298.90                  |        |
| <b>Ужин</b>   |              |                      |       |       |                         |        |
| Гречка рассыпчатая                                    | 1\110        | 0.85                 | 2.22  | 14.30 | 99.00                   | 179    |
| Рыба тушеная с овощами                                | 1\50         | 4.43                 | 0.18  | 1.89  | 27.00                   | 244    |
| Чай с сахаром   | 1/180        | 0.00                 | 0.0   | 7.30  | 29                      | 411    |
| Хлеб Пшеничный  | 1\30         | 2.28                 | 0.2   | 14.76 | 71                      |        |
| <b>Итого за ужин</b>                                  |              | 7.6                  | 2.6   | 38.3  | 225                     |        |
| <b>Итого за день</b>                                  |              | 54.4                 | 56.3  | 216.7 | 1625                    |        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | № рец. |
|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|--------|
|  |              | Б                    | Ж     | У     |                         |        |
| 1  | 2            | 3                    | 4     | 5     | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                      |       |       |                         |        |
| Суп молочный с макаронными изделиями         | 1/150        | 4.04                 | 5.87  | 35    | 127                     | 93     |
| Какао с молоком                              | 1/180        | 3.05                 | 2.52  | 12.59 | 94.22                   | 416    |
| Хлеб Пшеничный                               | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84  | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                              | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05  | 67                      | 6      |
| <b>Итого за завтрак</b>                      |              | 8.64                 | 12.68 | 57.08 | 336                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>                             |              |                      |       |       |                         |        |
| Свежий фрукт                                 | 1\95         | 0.30                 | 0.20  | 11    | 52                      | 87.418 |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                    |              | 0.30                 | 0.20  | 11    | 52                      |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                      |       |       |                         |        |
| Салат из картофеля с солеными огурцами       | 1\30         | 0.40                 | 1.56  | 2.56  | 25.98                   | 22     |
| Суп шахтерский на мясном бульоне со сметаной | 1/150/4      | 11.56                | 5.91  | 7.71  | 130.4                   | 86     |
| Тефтели Ёжики                                | 1\50         | 8.90                 | 7.72  | 11.48 | 131.00                  | 79     |
| Капуста тушеная                              | 1/110        | 2.41                 | 4.52  | 8.1   | 87.6                    | 200    |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 1\150        | 0.0                  | 0.0   | 18.6  | 71                      | 41     |
| Хлеб Ржаной                                  | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4  | 75                      |        |
| Хлеб Пшеничный                               | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84  | 47                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                         |              | 27.02                | 20.3  | 73.67 | 568                     |        |
| <b>Полдник</b>                               |              |                      |       |       |                         |        |
| Молоко                                       | 1/180        | 5.40                 | 5.94  | 8.8   | 108.9                   | 419    |
| Плюшка                                       | 1\50         | 2.1                  | 2.4   | 16.7  | 97                      | 474    |
| <b>Итого за полдник</b>                      |              | 7.5                  | 8.3   | 25.5  | 206                     |        |
| <b>Ужин</b>                                  |              |                      |       |       |                         |        |
| Омлет запеченный с овощами                   | 1/150        | 9.27                 | 12.09 | 6     | 170                     | 234    |
| Чай с сахаром                                | 1/180        | 0.0                  | 0     | 7.3   | 29                      | 411    |
| Хлеб Пшеничный                               | 1\30         | 2.3                  | 0     | 14.8  | 71                      |        |
| <b>Итого за ужин</b>                         |              | 11.6                 | 12    | 27.7  | 269                     |        |
| <b>Итого за день</b>                         |              | 55.0                 | 54    | 195.4 | 1430                    |        |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец. |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------|
|  |              | Б                    | Ж     | У      |                         |        |
| 1  | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                      |       |        |                         |        |
| Каша гречневая молочная                        | 1/150        | 3.7                  | 4.96  | 17.47  | 129.30                  | 199    |
| Кофейный напиток с молоком                     | 1/180        | 2.88                 | 2.50  | 13.95  | 100.30                  | 414    |
| Хлеб пшеничный                                 | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84   | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                                | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05   | 67                      | 6      |
| Сыр  | 1/8          | 1.85                 | 2.36  | 0      | 28.8                    | 7      |
| <b>Итого за завтрак</b>                        |              | 9.98                 | 14.11 | 41.31  | 372.4                   |        |
| <b>2 Завтрак</b>                               |              |                      |       |        |                         |        |
| Сок фруктовый                                  | 1/100        | 0.60                 | 0.10  | 10.10  | 44                      | 87     |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                      |              | 0.60                 | 0.10  | 10.10  | 44                      |        |
| <b>Обед</b>                                    |              |                      |       |        |                         |        |
| Икра из свеклы                                 | 1/30         | 0.60                 | 0.04  | 3.15   | 13.75                   | 34/3   |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 1/150        | 14.50                | 3.30  | 17.90  | 75.00                   | 91     |
| Пюре гороховое                                 | 1/120        | 3.85                 | 1.66  | 17.81  | 120.0                   | 306    |
| Суфле из мяса птицы                            | 1/50         | 6.00                 | 3.60  | 2.90   | 68.5                    | 36/2   |
| Компот из свежих фруктов                       | 1/150        | 0.09                 | 0.04  | 10.34  | 42.30                   | 393/1  |
| Хлеб Ржаной                                    | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4   | 75                      |        |
| Хлеб Пшеничный                                 | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84   | 47                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                           |              | 28.76                | 9.2   | 77.34  | 442                     |        |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                      |       |        |                         |        |
| Напиток из шиповника                           | 1/150        | 0.18                 | 0.02  | 8.70   | 102.0                   | 417    |
| Булочка домашняя                               | 1/50         | 3.64                 | 6.26  | 26.96  | 179                     | 469    |
| <b>Итого за полдник</b>                        |              | 3.82                 | 6.28  | 35.66  | 281                     |        |
| <b>Ужин</b>                                    |              |                      |       |        |                         |        |
| Печень по-строгановски                         | 1/50         | 10.11                | 4.78  | 4.68   | 75.58                   | 294    |
| Пюре картофельное                              | 1/110        | 5.20                 | 2.34  | 5.30   | 53.06                   | 313    |
| Хлеб Пшеничный                                 | 1/30         | 2.28                 | 0.2   | 14.76  | 71                      |        |
| Чай с сахаром                                  | 1/180        |                      |       | 7.30   | 28.90                   | 411    |
| <b>Итого за ужин</b>                           |              | 17.59                | 7.36  | 32.04  | 228.04                  |        |
| <b>Итого за день</b>                           |              | 60.75                | 37.05 | 196.45 | 1366.94                 |        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рец. |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------|
|                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                         |        |
| 1                                     | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                       | 7      |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                      |       |        |                         |        |
| Каша геркулесовая молочная            | 1/150        | 4.76                 | 6.38  | 16.40  | 140.25                  | 199.00 |
| Какао с молоком                       | 1/180        | 3.05                 | 2.52  | 12.59  | 94.22                   | 416    |
| Хлеб Пшеничный                        | 1/20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84   | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                       | 1/5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05   | 67                      | 6      |
| <b>Итого за завтрак</b>               |              | 9.36                 | 13.19 | 38.88  | 348                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>                      |              |                      |       |        |                         |        |
| Свежий фрукт                          | 1\95         | 0.30                 | 0.20  | 11.41  | 52.00                   | 87.418 |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>             |              | 0.30                 | 0.20  | 11.41  | 52.00                   |        |
| <b>Обед</b>                           |              |                      |       |        |                         |        |
| Закуска припущенная морковь с яблоком | 1\30         | 0.44                 | 3.03  | 3.23   | 43.00                   | 41     |
| Суп рисовый на м\к бульоне            | 1/150        | 3.93                 | 4.90  | 16.84  | 120.9                   | 101    |
| Макаронные изделия отварные           | 1/120        | 3.87                 | 2.79  | 23.61  | 126.20                  | 218    |
| Фрикадельки мясные                    | 1\50         | 8.93                 | 11.32 | 6.9    | 173.9                   | 119    |
| Соус красный основной                 | 1\15         | 0.11                 | 0.15  | 0.8    | 4.9                     | 366    |
| Компот из смеси сухофруктов           | 1/150        | 0.03                 | 0.00  | 18.6   | 70.7                    | 41     |
| Хлеб Ржаной                           | 1/30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4   | 75                      |        |
| Хлеб Пшеничный                        | 1/20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84   | 47                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                  |              | 21.03                | 22.8  | 95.17  | 661                     |        |
| <b>Полдник</b>                        |              |                      |       |        |                         |        |
| Молоко                                | 1/150        | 4.5                  | 5     | 7.4    | 91                      | 419    |
| Булочка с повидлом                    | 1/50         | 3.64                 | 6.26  | 27.0   | 179.00                  | 463    |
| <b>Итого за полдник</b>               |              | 8.14                 | 11.21 | 34.3   | 269.75                  |        |
| <b>Ужин</b>                           |              |                      |       |        |                         |        |
| Рагу овощное                          | 1\120        | 2.47                 | 15.3  | 7.28   | 137.80                  | 143    |
| Котлета рыбная\биточек рыбный         | 1\50         | 5.49                 | 1.00  | 8.26   | 49.1                    | 271    |
| Чай с сахаром, лимоном                | 1/180\6      | 0.036                |       | 8.20   | 37.30                   | 412    |
| Хлеб Пшеничный                        | 1\30         | 2.3                  | 0.2   | 14.8   | 71                      |        |
| <b>Итого за ужин</b>                  |              | 10.28                | 16.5  | 38.50  | 295                     |        |
| <b>Итого за день</b>                  |              | 49.11                | 63.9  | 218.27 | 1626                    |        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Неделя: 2

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность | № рец. |
|--|--------------|----------------------|-------|---------|-------------------------|--------|
|  |              | Б                    | Ж     | У       |                         |        |
| 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6       | 7                       | 1      |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                      |       |         |                         |        |
| Каша ячневая молочная сладкая с маслом | 1\150        | 4.06                 | 3.75  | 18      | 123                     | 199    |
| Кофейный напиток с молоком             | 1\150        | 2.40                 | 2.08  | 11.63   | 83.60                   | 414    |
| Хлеб пшеничный                         | 1\20         | 1.52                 | 0.16  | 9.84    | 47.0                    |        |
| Масло сливочное                        | 1\5          | 0.03                 | 4.13  | 0.05    | 67                      | 6      |
| Сыр                                    | 1\8          | 1.85                 | 2.36  | 0.00    | 29                      | 7      |
| <b>Итого за завтрак</b>                |              | 9.86                 | 12.48 | 39.65   | 349                     |        |
| <b>2 Завтрак</b>                       |              |                      |       |         |                         |        |
| Сок фруктовый                          | 1\100        | 0.60                 | 0.10  | 10.10   | 44                      | 87     |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>              |              | 0.60                 | 0.10  | 10.10   | 44                      |        |
| <b>Обед</b>                            |              |                      |       |         |                         |        |
| Капуста припущенная                    | 1\30         | 0.46                 | 1.03  | 2.0     | 19.50                   | 21     |
| Свекольник на м\к бульоне со сметаной  | 1\150\4      | 9.49                 | 3.91  | 7.07    | 101.54                  | 62     |
| Котлета мясная                         | 1\50         | 12.50                | 11.01 | 3.87    | 161.00                  | 305    |
| Гречка рассыпчатая                     | 1\110        | 0.85                 | 2.22  | 14.30   | 99                      | 179    |
| Соус красный основной                  | 1\15         | 0.11                 | 0.15  | 0.75    | 5                       | 366    |
| Лимонный напиток                       | 1\180        | 0.13                 | 0.01  | 13.48   | 55.67                   | 282    |
| Хлеб Ржаной                            | 1\30         | 2.2                  | 0.4   | 15.4    | 75                      |        |
| Хлеб Пшеничный                         | 1\20         | 1.52                 | 0.2   | 9.84    | 47                      |        |
| <b>Итого за обед</b>                   |              | 27.26                | 18.9  | 66.73   | 564                     |        |
| <b>Полдник</b>                         |              |                      |       |         |                         |        |
| Ряженка                                | 1\150        | 4.35                 | 3.80  | 6.30    | 81                      | 69     |
| Сушки                                  | 1\30         | 3.18                 | 0     | 21      | 102                     |        |
| <b>Итого за полдник</b>                |              | 7.53                 | 4     | 28      | 183                     |        |
| <b>Ужин</b>                            |              |                      |       |         |                         |        |
| Творожно-манный пудинг                 | 1\150        | 14.73                | 9.94  | 18.93   | 354.60                  | 203    |
| Сгущенное молоко                       | 1\30         | 2.16                 | 2.5   | 15.00   | 95                      | 32     |
| Чай с сахаром                          | 1\180        |                      |       | 7.30    | 28.9                    | 411    |
| <b>Итого за ужин</b>                   |              | 16.89                | 12.5  | 41.23   | 478.0                   |        |
| <b>Итого за день</b>                   |              | 62.14                | 48.1  | 185.37  | 1617.2                  |        |
| <b>Итого за 10 дней</b>                |              | 588.10               | 509.5 | 1993.12 | 15250.9                 |        |