

Примерное меню

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая молочная жидкая	150	28	43	162	1147		274 (Пермь 2013 г)
	крупя рис шлифованный - 23,1	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 88,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 43,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром .	180			10	40		411 (Москва 2016 г сад)
	Чай-заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 150	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	7		7		66		6 (Москва 2016 г)
Итого за Завтрак1			53	60	343	2126		
	Напиток кисло/мол "Снежок" 2,5%	150	4	4	16	119		1 227 (Сурихин 2007г)
Итого за Завтрак2			4	4	16	119		
	Салат из свеклы	50	14	61	84	939		34 (Москва 2016 г)
	Свекла - 47,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Щи из свежей капусты с картофелем .	180	1	4	6	61		73 (москва 2016 г)
	Капуста белокочанная - 36	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 21,6	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Томатное пюре (*) - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 144	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	5		1		8		488 (Пермь 2016 г)
	Азу .	150	12	13	16	229		370 (пермь 2013 г)
	Говядина (бескостная) - 54,92	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 5,54	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 11,54	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2,31	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы соленые (консервированные) - 13,85	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 92,31	-	-	-	-	-	-	-
	Томатное пюре(**) - 6,92	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,92	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76		495 (пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 9	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 182,7	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
Итого за Обед			31	79	138	1385		
	Пудинг из творога с яблоками	70	8	6	9	125		254 (Москва 2016г)
	Творог 9% - 47,6	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоки - 16,1	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 5,6	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,29	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 2,1	-	-	-	-	-	-	-
	Ванилин - 0,01	-	-	-	-	-	-	-
	Сухари - 2,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 2,8	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с молоком	180	3	2	14	89		413 (москва 2016 г)
	Чай - заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 90	-	-	-	-	-	-	-

	*Вода кипяч. - 60	-	-	-	-	-	-
Итого за Полдник		11	8	23	214		
Итого за день		99	151	520	3844		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5	7	22	171		272 (Пермь 2013 г)
	Крупа «Геркулес» - 23,1	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 88,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 43,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91		414 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 90	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 108	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Повидло порционно	20			65	250		#####
Итого за Завтрак1			33	19	272	1385		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
Итого за Завтрак2					10	47		
	Суп картофельный	180	9	11	67	405		83 (Москва 2016 г)
	Картофель - 81	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 126	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	10	7	6	128		323 (Москва 2016 г)
	Грудки куриные - 59	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 15	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 21	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 2,6	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из свежих плодов или ягод	180			21	86		526 (Пермь 2013 г)
	Яблоки - 36	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 154,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,18	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
	Рис отварной с овощами	130	3		27	159		334 (Москва 2016 г)
	Рис пропаренный - 38,22	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 80,6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 5,33	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 13	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 13	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 2,6	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Обед			25	18	135	850		
	Котлеты рыбные	80	8	1	6	68		351 (Пермь 2013 г)
	минтай п/о - 64	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 15,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,6	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,2шт	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 11,2	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	180			10	41		412 (Москва 2016 г)
	Чай-заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Лимон - 7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 150	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы натуральные	50			1	7		106 (Пермь 2013г)
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
Итого за Полдник			33	11	188	989		
Итого за день			91	48	605	3271		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	7	27	213		273 (Пермь 2013 г)
	Крупа пшеничная - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 84	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 42	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Какао с молоком	180	4	3	16	107		416 (Москва 2016 г)
	Какао порошок - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 110	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 80	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	7		7		66		6 (Москва 2016 г)
Итого за Завтрак1			35	27	214	1259		
	Сок фруктовый	150	1		23	95		418 (Москва 2016г)
Итого за Завтрак2			1		23	95		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1	3	2	37		18 (Пермь 2018 г)
	Помидоры - 24,95	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы - 18,1	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6,3	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,13	-	-	-	-	-	-	-
	Бульон из кур	180	1		1	7		116 (Москва 2016г)
	Яйцо - 58,5	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 3,24	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	*Бульон куриный - 0,2	-	-	-	-	-	-	-
	Суфле из кур	60	7	8	2	104		413 (Пермь 2013 г)
	Куры - 98,4	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 12,8	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 12,24	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 2,64	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2,16	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	110		516 (Пермь 2013 г)
	Концентрат киселя - 21,6	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 171	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119		339 (Москва 2016 г)
	Картофель - 111,15	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 19,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,55	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,78	-	-	-	-	-	-	-
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	4		23	110		123 (Москва 2016г)
Итого за Обед			20	15	86	559		
	Вареники ленивые	60	5	4	5	81		331 (Пермь 2013 г)
	Творог 9% - 44,49	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 6,28	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,17	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,14	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 2,77	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,42	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180	4	4	16	119		1 227 (Скурихин 2007г)
Итого за Полдник			9	8	21	200		
Итого за день			65	50	344	2113		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	162		268 (Пермь 2013 г)
	Крупа манная - 23,1	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 52,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 79,5	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1	1	16	78		507 (Пермь 2013 г)
	Чай - заварка - 22,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 45	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 112,5	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Сыр (порциями)	20	3	4		48		7 (Москва 2016 г)
Итого за Завтрак1			34	21	210	1161		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
Итого за Завтрак2					10	47		
	Салат из свеклы	50	14	61	84	939		34 (Москва 2016 г)
	Свекла - 47,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Рассольник ленинградский	180	1	4	12	87		139 (Пермь 2013г)
	Картофель - 54	-	-	-	-	-	-	-
	крупа рис шлифованный - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы соленые (консервированные) - 10,8	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 135	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	5		1		8		488 (Пермь 2016 г)
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	8	6	6	109		303 (Москва 2016 г)
	Говядина (бескостная) - 38,25	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 8,25	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,5	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76		495 (пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 9	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 182,7	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126		297 (Пермь 2013г)
	Макаронные изделия - 44,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 5,85	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,65	-	-	-	-	-	-	-
	Соус сметанный с томатом	25		1	2	20		373 (Москва 2016 г)
	Сметана - 6,25	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 1,88	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 18,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,2	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 1	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Обед			32	74	181	1437		
	Суфле рыбное	60	10	3	2	71		341 (пермь 2013 г)
	минтай п/о - 54	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 300	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2,4	-	-	-	-	-	-	-

Молоко - 21	-	-	-	-	-	-	-
Соль йодированная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром .	180			10	40		411 (Москва 2016 г сад)
Чай-заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
*Вода кипяч. - 150	-	-	-	-	-	-	-
Салат из картофеля с помидорами	50	1	3	6	50		25 (Москва 2016 г)
Картофель - 30	-	-	-	-	-	-	-
Помидоры - 18	-	-	-	-	-	-	-
Масло растительное - 2,5	-	-	-	-	-	-	-
Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
Итого за Полдник		36	16	189	1034		
Итого за день		102	111	570	3679		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Какао с молоком	180	4	3	16	107		416 (Москва 2016 г)
	Какао порошок - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 110	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 80	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	7		7		66		6 (Москва 2016 г)
	Суп молочный с крупой	150	4	4	14	110		101 (Москва 2016 г)
	Молоко - 105	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 45	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,05	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,95	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,95	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа пшеничная - 12	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Завтрак1			33	24	201	1156		
	Сок фруктовый	180	1		23	95		418 (Москва 2016г)
Итого за Завтрак2			1		23	95		
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	8	68		133 (Пермь 2013г)
	Свекла - 28,8	-	-	-	-	-	-	-
	Капуста белокочанная - 14,4	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 14,4	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 144	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 2,16	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	5		1		8		488 (Пермь 2016 г)
	Кнели куриные с рисом...	80	8	7	3	105		371 (Пермь, 2018 г.)
	Грудки куриные - 60	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 6	-	-	-	-	-	-	-
	крупа рис шлифованный - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 2,4	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,24	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из свежих плодов или ягод	180			21	86		526 (Пермь 2013 г)
	Яблоки - 36	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 154,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,18	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
	Пюре картофельное	150	3	4	18	119		339 (Москва 2016 г)
	Картофель - 128,25	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 22,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 5,25	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Обед			15	16	64	458		
	Ряженка .	180	4	4	6	75		535 (Пермь 2013 г)
	Пирожки печенье из сдобного теста с повидлом.	75	4	3	37	190		561 (Пермь 2013 г)
	Мука пшеничная в/с - 35,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 2,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 137,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,38	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи (прессованные) - 1,25	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 9,25	-	-	-	-	-	-	-
	Повидло - 31,25	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,13	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Полдник			8	7	43	265		
Итого за день			57	47	331	1974		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	162		268 (Пермь 2013 г)
	Крупа манная - 23,1	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 52,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 79,5	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром .	180			10	40		411 (Москва 2016 г сад)
	Чай-заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 150	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	7		7		66		6 (Москва 2016 г)
Итого за Завтрак1			30	23	204	1141		
	Сок фруктовый	180	1		23	95		418 (Москва 2016г)
Итого за Завтрак2			1		23	95		
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	9	63		91 (Москва 2016 г)
	Картофель - 36	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	*Бульон - 135	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 5,58	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 0,72	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 39,6	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 8,64	-	-	-	-	-	-	-
	Гуляш из отварного мяса	80	8	6	2	94		293 (Москва 293)
	Говядина (бескостная) - 64,47	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,51	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Томатное пюре (*) - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 2,49	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 26,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Отвар - 26,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76		495 (Пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 9	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 182,7	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
	Макаронные изделия отварные .	150	5	1	25	126		297 (Пермь 2013г)
	Макаронные изделия - 51	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 6,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,65	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Обед			19	9	68	431		
	Сырники с морковью	80	8	7	13	147		247 (Москва 2016г)
	Творог 9% - 56	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 17,6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,6	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа манная - 2,4	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,1 шт	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 6,4	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 9,6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3,2	-	-	-	-	-	-	-
	Ряженка .	130	4	4	6	75		535 (Пермь 2013 г)
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66		490 (Пермь 2013 г)
Итого за Полдник			13	13	30	288		
Итого за день			63	45	325	1955		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5	7	22	171		272 (Пермь 2013 г)
	Крупа «Геркулес» - 23,1	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 88,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 43,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Какао с молоком	180	4	3	16	107		416 (Москва 2016 г)
	Какао порошок - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 110	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 80	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Сыр (порциями)	20	3	4		48		7 (Москва 2016 г)
Итого за Завтрак1			37	24	209	1199		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
Итого за Завтрак2					10	47		
	Салат из свеклы	50	14	61	84	939		34 (Москва 2016 г)
	Свекла - 47,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61		73 (москва 2016 г)
	Капуста белокочанная - 36	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 21,6	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Томатное пюре (*) - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 144	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	5		1		8		488 (Пермь 2016 г)
	Фрикадельки из кур	80	9	7	5	119		415 (Пермь 2013 г)
	Грудки куриные - 55,5	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 11,7	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 16	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 24	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,1	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 0,2 шт	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	110		516 (Пермь 2013 г)
	Концентрат киселя - 21,6	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 171	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
	Каша рассыпчатая	130	7	4	34	203		179 (Москва 2016 г)
	Масло сливочное - 3,17	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа гречневая - 60,37	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,32	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 90,05	-	-	-	-	-	-	-
	Соус сметанный с томатом	25		1	2	20		373 (Москва 2016 г)
	Сметана - 6,25	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 1,88	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 18,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,2	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 1	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Обед			35	78	171	1532		
	Рыба, запеченная в омлете	60	10	4	3	84		263 (Москва 2016г)
	минтай п/о - 49	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 375	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 2	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180			10	40		411 (Москва 2016 г сад)

Чай-заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
*Вода кипяч. - 150	-	-	-	-	-	-	-
Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
Итого за Полдник		35	14	184	997		
Итого за день		107	116	574	3775		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая молочная жидкая	150	28	43	162	1147		274 (Пермь 2013 г)
	крупя рис шлифованный - 23,1	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 88,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 43,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91		414 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 90	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 108	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Повидло порционно	20			65	250		#####
Итого за Завтрак1			56	55	412	2361		
	Сок фруктовый	180	1		23	95		418 (Москва 2016г)
Итого за Завтрак2			1		23	95		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1	3	2	37		18 (Пермь 2018 г)
	Помидоры - 24,95	-	-	-	-	-	-	-
	Огурцы - 18,1	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6,3	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,13	-	-	-	-	-	-	-
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	8	68		133 (Пермь 2013г)
	Свекла - 28,8	-	-	-	-	-	-	-
	Капуста белокочанная - 14,4	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 14,4	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 144	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 2,16	-	-	-	-	-	-	-
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	60	6	6	6	102		350 (Пермь, 2018 г.)
	Говядина (бескостная) - 30,6	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 6	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,44	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 4,44	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 4,8	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,56	-	-	-	-	-	-	-
	крупя рис шлифованный - 3,54	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 2,4	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76		495 (пермь 2018г)
	Сухофрукты смесь - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 9	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 182,7	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119		339 (Москва 2016 г)
	Картофель - 111,15	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 19,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 4,55	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,78	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	5		1		8		488 (Пермь 2016 г)
Итого за Обед			15	18	66	482		
	Запеканка из творога	60	11	7	10	148		251 (Москва 2016 г)
	Творог 9% - 55,2	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа манная - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 4,8	-	-	-	-	-	-	-

Яйцо - 60	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное - 2,4	-	-	-	-	-	-	-
Сухари - 2,4	-	-	-	-	-	-	-
Сметана - 2,4	-	-	-	-	-	-	-
Напиток кисло/мол "Снежок" 2,5%	150	4	4	16	119		1 227 (Скурихин 2007г)
Соус молочный сладкий	20	1	1	3	26		449 (Пермь 2013г)
Молоко - 15	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
Мука пшеничная в/с - 0,8	-	-	-	-	-	-	-
*Вода кипяч. - 5	-	-	-	-	-	-	-
Сахар - 2	-	-	-	-	-	-	-
Ванилин - 0,01	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Полдник		16	12	29	293		
Итого за день		88	85	530	3231		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша "Дружба"	150	4	9	19	170		266 (Пермь 2013 г)
	крупя рис шлифованный - 11,25	-	-	-	-	-	-	-
	Крупа пшеничная - 8,25	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 76,5	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 52,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 3,75	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 7,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,15	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1	1	16	78		507 (Пермь 2013 г)
	Чай - заварка - 22,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 45	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 112,5	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Масло сливочное (порциями)	7		7		66		6 (Москва 2016 г)
Итого за Завтрак1			30	27	206	1187		
	Яблоко	150			10	47		9 126 (Скурихин 2007 г)
Итого за Завтрак2					10	47		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	4	12	97		87 (Москва 2016г)
	Картофель - 36	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Горох - 14,4	-	-	-	-	-	-	-
	Вода кипяч. - 126	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,08	-	-	-	-	-	-	-
	Рагу из птицы	180	12	12	14	213		412 (Пермь 2013г)
	Грудки куриные -74,05	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное -6,17	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 82,28	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 17,48	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 2,47	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 11,43	-	-	-	-	-	-	-
	Мука пшеничная в/с - 1,03	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	180			25	102		394 (Москва 2016г)
	Сахар - 9,9	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,18	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 0,18	-	-	-	-	-	-	-
	Изюм - 18	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
Итого за Обед			19	16	65	484		
	Фрикадельки рыбные	60	9	1	5	65		353 (Пермь 2013 г)
	минтай п/о - 48	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 150	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной - 8,4	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 12	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,9	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	180			10	41		412 (Москва 2016 г)
	Чай-заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Лимон - 7	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 150	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из свеклы с яблоками	50	1	3	6	50		55 (Пермь 2013 г)
	Свекла - 33,5	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоки - 12,5	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 2,5	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
Итого за Полдник			35	14	192	1029		
Итого за день			84	57	473	2747		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91		414 (Москва 2016 г)
	Кофейный напиток - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 90	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 108	-	-	-	-	-	-	-
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4	4	14	110		171 (Пермь)
	Молоко - 105	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 45	-	-	-	-	-	-	-
	Вермишель - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Макаронные изделия - 12	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0,75	-	-	-	-	-	-	-
	Батон нарезной	30	25	10	171	873		117 (Пермь 2013 г)
	Сыр (порциями)	20	3	4		48		7 (Москва 2016 г)
Итого за Завтрак1			35	20	199	1122		
	Сок фруктовый	180	1		23	95		418 (Москва 2016г)
Итого за Завтрак2			1		23	95		
	Огурцы натуральные	50			1	7		106 (Пермь 2013г)
	Свекольник	180	2	3	9	70		136 (Пермь 2013 г)
	Свекла - 46,08	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 7,2	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 8,1	-	-	-	-	-	-	-
	Картофель - 30,96	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 3,6	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	*Бульон - 144	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана - 1,8	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 1,44	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 0,94	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана	5		1		8		488 (Пермь 2016 г)
	Плов из птицы . .	180	13	8	27	229		291 (Москва 2017 г)
	Куры - 86	-	-	-	-	-	-	-
	Масло растительное - 9	-	-	-	-	-	-	-
	Морковь - 10	-	-	-	-	-	-	-
	Лук репчатый - 8	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 3	-	-	-	-	-	-	-
	Рис пропаренный - 46	-	-	-	-	-	-	-
	Томатная паста - 2,4	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из свежих плодов или ягод	180			21	86		526 (пермь 2013 г)
	Яблоки - 36	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 154,8	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Кислота лимонная - 0,18	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшенично-ржаной	40	3		14	72		116 (Пермь 2013 г)
Итого за Обед			18	12	72	472		
	Чай с сахаром .	180			10	40		411 (Москва 2016 г сад)
	Чай-заварка - 30	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 10	-	-	-	-	-	-	-
	*Вода кипяч. - 150	-	-	-	-	-	-	-
	Булочка "Творожная"	75	10	5	37	230		470 (Москва 2016 г)
	Мука пшеничная в/с - 46,35	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар - 6,3	-	-	-	-	-	-	-
	Масло сливочное - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Яйцо - 206,25	-	-	-	-	-	-	-
	Молоко - 13,5	-	-	-	-	-	-	-
	Творог 9% - 19,5	-	-	-	-	-	-	-
	Дрожжи (прессованные) - 1,5	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная - 0	-	-	-	-	-	-	-
	Ванилин - 0,02	-	-	-	-	-	-	-
Итого за Полдник			10	5	47	270		
Итого за день			64	37	341	1959		

Составил _____

Дата _____