

МАДОУ «ЦРР – д/сад № 116» г. Сыктывкара



Рацион: ясли

День: Понедельник
 Неделя: 1

Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
272	Каша геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54
514	Кофе с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,3	0,1
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,57	14,94	100,4	-
Итого за завтрак			11,86	15,0	55,67	388,1	1,64
Второй завтрак							
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
148	Суп овощной	150	1,6	3,52	7,55	69,14	9,42
297	Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,01
392	Суфле из говядины	60	13,2	11,4	1,14	160,2	0,06
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,47
112	Свежий огурец/помидор	40	0,32/0,44	0,04/0,08	1,0/1,52	5,6/9,6	4,0/10,0
530	Компот из смородины	100	0,15	0,05	8,6	35,5	12,0
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			22,0	17,06	53,09	456,32	25,96
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4
	Печенье (вафли, пряники)	20	1,5/0,56/1,18	1,96/0,66/0,94	14,88/15,46/15	83,4/70,0/73,2	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			7,9	7,56	37,58	253,9	16,4
Ужин							
327	Сырники творожные	120	19,2	14,8	24,8	308,8	0,3
	Сгущенное молоко	25	1,8	2,13	13,9	82,0	0,25
19	Салат морковный (морковь отварная)	40/50	0,44/0,7	4,04/1,9	3,6/1,85	52,8/27,5	1,28/10,6
516	Кисель	180	1,26	-	26,1	109,8	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	70,5	-
Итого за ужин			24,98	21,21	83,2	623,9	1,83
Итого за день			67,14	61,23	239,34	1764,22	47,83

Рацион: сад

День: Понедельник
Неделя: 1Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
272	Каша геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54
514	Кофе с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	1,17
	Хлеб с маслом	40/5	3,07	4,49	19,92	131,4	-
Итого за завтрак			13,11	16,32	63,02	430,9	2,71
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
148	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,7
297	Макаронаты отварные	150	5,66	0,68	29,0	144,9	0,015
392	Суфле из говядины	70	15,4	13,3	1,33	186,9	0,07
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,47
112	Свежий огурец/помидор	50	0,4/0,55	0,05/0,1	1,25/1,9	7,0/12,0	5,0/12,5
530	Компот из смородины	180	0,27	0,09	15,48	63,9	21,6
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
Итого за обед			27,28	21,7	78,43	624,62	42,86
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4
609	Печенье (вафли, пряники)	20	1,5/0,56/1,18	1,96/0,66/0,94	14,88/15,46/15	83,4/70,0/73,2	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			7,9	7,56	37,58	253,9	16,4
Ужин							
327	Сырники творожные	150	24,0	18,5	31,0	386,0	0,4
490	Сгущённое молоко	25	1,8	2,13	13,88	82,0	0,25
19	Салат морковный (морковь отварная)	60/50	0,66/0,7	6,06/1,9	5,46/1,85	79,2/27,5	1,92/10,6
516	Кисель	180	1,26	-	26,1	109,8	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			30,76	27,01	96,12	751,0	2,57
Итого за день			79,45	72,99	284,95	2102,42	66,54

Рацион: **ясли**День: **Вторник**
Неделя: **1**Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: **ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
261	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42
508	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108,0	0,98
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,57	14,94	100,4	-
Итого за завтрак			11,4	17,45	69,45	479,6	2,4
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
151	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,27	37,95	3,45
201	Рагу овощное	100	2,0	5,35	8,5	90,0	7,65
386	Шницель мясной	60	10,68	10,5	8,58	171,6	-
527	Компот из сухофруктов	150	0,38	-	20,25	82,5	0,38
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			16,42	17,89	55,96	451,65	11,48
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
583	Булочка домашняя	40	3,0	5,2	24,1	155,0	-
118	Фрукт	150	1,35	0,3	12,15	70,5	90,0
Итого за полдник			10,15	10,5	45,85	331,5	92,6
Ужин							
243	Греча отварная	100	5,7	5,23	24,72	168,7	-
355	Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	5,22	3,18	5,76	72,6	0,42
53	Салат свекольный с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	2,2
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			13,77	12,81	61,34	415,4	2,62
Итого за день			52,14	59,05	242,4	1720,15	111,1

Рацион: сад

День: Вторник
Неделя: 1Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
261	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	1,42
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17
	Хлеб с маслом	40/5	3,07	4,49	19,92	131,4	-
Итого за завтрак			12,71	18,86	78,18	532,2	2,59
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
151	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25	5,75
201	Рагу овощное	150	3,0	8,0	12,75	135,0	11,48
386	Шницель мясной	70	12,46	12,25	10,01	200,2	-
527	Компот из сухофруктов	180	0,45	-	24,3	99,0	0,45
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
Итого за обед			20,41	23,45	72,54	584,45	17,68
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0	-
118	Фрукт	150	1,35	0,3	12,15	70,5	90,0
Итого за полдник			11,65	13,1	57,95	409,5	92,6
Ужин							
243	Греча отварная	100	5,7	5,23	24,72	168,7	-
355	Тефтели рыбные в молочном соусе	70/30	6,09	3,71	6,72	84,7	0,49
53	Салат свекольный с соленым огурцом	60	0,87	6,24	3,9	74,4	3,3
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			15,79	15,5	68,52	475,8	3,79
Итого за день			60,96	71,31	286,99	2043,95	118,66

Рацион: **ясли**День: **Среда**
Неделя: **1**Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: **ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
270	Каша пшеничная	200	7,4	7,48	36,5	243,0	1,34
514	Кофе с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,3	0,1
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,57	14,94	100,4	-
Итого за завтрак			12,1	13,08	63,37	402,7	1,44
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
156	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,9	9,09	86,1	7,28
382	Запеканка картофельная с мясом	150	17,48	17,63	14,18	285,0	3,0
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,47
112	Свежий помидор (огурец)	40	0,44/0,32	0,08/0,04	1,52/1,0	9,6/5,6	10,0/4,0
527	Компот из сухофруктов	100	0,25	-	13,5	55,0	0,25
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			27,04	22,21	53,73	524,98	21,0
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
560	Ватрушка с повидлом	40	2,4	1,17	14,8	78,67	-
118	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	144,0	15,0
Итого за полдник			10,45	6,92	54,3	322,67	16,4
Ужин							
315	Омлет с сыром	135	14,66	21,22	3,05	261,82	-
2	Салат из капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			17,99	27,52	37,07	467,92	16,68
Итого за день			67,98	70,13	218,27	1760,27	57,52

Сезон: летне-осенний

Рацион: сад

День: Среда
Неделя: 1

Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
270	Каша пшеничная	200	7,4	7,48	36,5	243,0	1,34
514	Кофе с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	1,17
	Хлеб с маслом	40/5	3,07	4,49	19,92	131,4	-
Итого за завтрак			13,35	14,4	70,72	445,5	2,51
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
156	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,5	12,13
382	Запеканка картофельная с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380,0	4,0
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,47
112	Свежий помидор (огурец)	50	0,55/0,4	0,1/0,05	1,9/1,25	12,0/7,0	12,5/5,0
527	Компот из сухофруктов	180	0,45	-	24,3	99,0	0,45
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
Итого за обед			37,77	30,15	79,03	741,18	29,55
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
560	Ватрушка с повидлом	60	3,6	1,7	22,2	118,0	-
118	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	144,0	15,0
Итого за полдник			11,65	7,45	61,7	362,0	16,4
Ужин							
315	Омлет с сыром	135	14,66	21,22	3,05	261,82	-
2	Салат из капусты	100	1,6	10,1	9,6	136,0	27,8
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			19,39	31,64	45,83	545,82	27,8
Итого за день			82,56	84,04	267,08	2136,5	78,26

Рацион: **ясли**День: **Четверг**
Неделя: **1**Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: **ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
319	Запеканка творожная	120	19,2	20,16	19,1	340,0	0,48
490	Сгущенное молоко	25	1,8	2,13	13,88	82,0	0,25
508	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108,0	0,98
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,57	14,94	100,4	-
Итого за завтрак			26,0	28,34	66,67	630,4	1,71
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
133	Борщ со сметаной	150	1,1	3,0	6,39	57,0	6,18
419	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	-
410	Кура в томатном соусе	105	11,9	11,8	3,59	168,0	2,0
112	Свежий помидор (огурец)	40	0,32/0,44	0,04/0,08	1,0/1,52	5,6/9,6	4,0/10,0
530	Компот из смородины	100	0,15	0,05	8,6	35,5	12,0
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			18,57	19,42	55,48	472,1	24,18
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
609	Печенье (вафли, пряники)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	-
Итого за полдник			7,3	6,96	24,48	189,4	2,6
Ужин							
266	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	31,33	226,0	1,32
21	Салат морковный с яблоком (морковь отварная)	40/50	0,36/0,7	4,08/1,9	2,88/1,85	49,6/27,5	2,04/10,6
516	Кисель	150	1,05	-	21,75	91,5	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			8,95	15,98	70,72	437,6	3,36
Итого за день			61,22	71,1	227,15	1771,5	33,85

Рацион: сад

День: Четверг
Неделя: 1Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
319	Запеканка творожная	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,6
490	Сгущенное молоко	25	1,8	2,13	13,88	82,0	0,25
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17
	Хлеб с маслом	40/5	3,07	4,49	19,92	131,4	-
Итого за завтрак			32,11	34,79	80,2	768,0	2,02
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
133	Борщ со сметаной	250	1,83	5,0	10,65	95,0	10,3
419	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	-
410	Кура в томатном соусе	120	13,6	13,5	4,1	192,0	2,3
112	Свежий помидор (огурец)	50	0,4/0,55	0,05/0,1	1,25/1,9	7,0/12,0	5,0/12,5
530	Компот из смородины	180	0,27	0,09	15,48	63,9	21,6
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
Итого за обед			23,09	25,32	81,99	649,5	39,2
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
609	Печенье (вафли, пряники)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	-
Итого за полдник			7,3	6,96	24,48	189,4	2,6
Ужин							
266	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	31,33	226,0	1,32
21	Салат морковный с яблоком (морковь отварная)	60/50	0,54/0,7	6,12/1,9	4,32/1,85	74,4/27,5	3,06/10,6
516	Кисель	180	1,26	-	26,1	109,8	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			10,1	18,1	81,43	504,2	4,38
Итого за день			73,0	85,57	277,9	2153,1	50,2

Рацион: **ясли**День: **Пятница**
Неделя: **1**Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: **ясли**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
268	Каша манная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38
514	Кофе с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,3	0,1
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,57	14,94	100,4	-
Итого за завтрак			10,9	13,06	57,73	375,1	1,48
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
149	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,8	5,21
434	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92,0	3,4
395	Ежики мясные в томатном соусе (оладьи печеночные)	60/30	8,55/10,38	13,77/7,02	10,26/7,08	198,9/133,2	0,72/4,34
427	Свекла отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6
527	Компот из сухофруктов	100	0,25	-	13,5	55,0	0,25
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			15,62	23,1	58,95	507,8	20,18
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
589	Сдоба обыкновенная	40	3,5	1,87	23,5	124,7	-
Итого за полдник			9,3	6,87	33,1	230,7	2,6
Ужин							
66	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154,0	10,2
352	Котлета любительская	60	7,32	2,16	3,72	63,6	0,6
461	Соус молочный	30	0,34	1,2	1,5	18,15	0,003
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			13,13	15,0	43,28	360,25	10,803
Итого за день			49,35	58,43	202,86	1515,85	37,063

Рацион: сад

День: Пятница
Неделя: 1Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
268	Каша манная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38
514	Кофе с молоком	180	2,88	2,43	14,3	71,1	1,17
	Хлеб с маслом	40/5	3,07	4,49	19,92	131,4	-
Итого за завтрак			12,15	14,38	65,08	417,9	2,55
Второй завтрак							
537	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	42,0	2,0
Обед							
149	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108,0	8,68
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138,0	5,1
395	Ежики мясные в томатном соусе (оладьи печеночные)	70/30	9,5/12,11	15,3/8,19	11,4/8,26	221,0/155,4	0,8/5,04
427	Свекла отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6
527	Компот из сухофруктов	180	0,45	-	24,3	99,0	0,45
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
Итого за обед			19,4	28,65	85,73	680,5	25,63
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
589	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187,0	-
Итого за полдник			10,9	7,8	44,9	293,0	2,6
Ужин							
66	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154,0	10,2
352	Котлета любительская	70	8,54	2,52	4,34	74,2	0,7
461	Соус молочный	50	0,57	2,0	2,5	30,25	0,005
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			15,34	16,24	49,82	406,45	10,905
Итого за день			58,19	67,47	255,33	1839,85	43,685