

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



Рацион: сад

День: Понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 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							
273	Каша пшенная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46
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			13,75	16,38	70,02	486,1	2,63
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							
147	Суп из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,0	18,48
243	Греча отварная	150	8,55	7,85	37,08	253,0	-
386	Котлета мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	-
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,47
112	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,25	7,0	5,0
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			27,05	26,94	90,38	713,78	45,55
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
584	Булочка домашняя	60	4,2	8,3	33,5	226,0	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			10,6	13,9	56,2	396,5	16,4
Ужин							
324	Пудинг творожный с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387,0	0,3
490	Сгущенное 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			27,56	29,01	93,32	752,0	2,47
Итого за день			79,36	86,63	319,72	2390,38	69,05

Рацион: **ясли**День: **Понедельник**
Неделя: **2**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							
273	Каша пшенная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46
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			12,5	15,06	62,67	443,3	1,56
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							
147	Суп из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,67	49,8	11,09
243	Греча отварная	100	5,7	5,23	24,72	168,7	-
386	Котлета мясная	60	10,68	10,5	8,58	171,6	-
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,47
112	Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,0	5,6	4,0
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			20,86	20,41	63,01	520,48	27,56
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4
584	Булочка домашняя	40	2,8	5,5	22,3	157,3	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			9,2	11,1	45,0	327,8	16,4
Ужин							
324	Пудинг творожный с рисом	120	16,6	16,4	22,6	310,0	0,24
490	Сгущённое 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			22,38	22,81	81,0	625,1	1,77
Итого за день			65,34	69,78	261,48	1958,68	49,29

Рацион: **ясли**День: **Вторник**
Неделя: **2**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							
139	Рассольник Ленинградский	150	1,2	3,5	9,8	72,8	4,6
428	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63,0	17,0
387	Пудинг из говядины	60	13,5	12,7	0,5	169,8	-
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			21,42	20,28	47,81	456,9	21,98
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
609	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			7,9	7,6	39,2	259,9	17,6
Ужин							
434	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92,0	3,4
354	Хлебцы рыбные	60	8,5	2,6	3,5	71,4	0,18
112	Свежий помидор	40	0,44	0,08	1,5	9,6	10,0
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			17,91	7,32	44,16	297,5	13,58
Итого за день			59,03	53,05	210,42	1535,59	57,56

Рацион: сад

День: **Вторник**
Неделя: **2**Сезон: 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							
139	Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,3	16,3	121,3	7,7
428	Капуста тушеная	150	5,6	5,4	5,9	94,5	25,5
387	Пудинг из говядины	70	15,8	14,8	0,6	198,1	-
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			27,15	26,1	63,8	599,9	33,65
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
609	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			7,9	7,6	39,2	259,9	17,6
Ужин							
434	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,4	138,0	5,1
354	Хлебцы рыбные	70	9,87	3,0	4,1	83,3	0,2
112	Свежий помидор	50	0,55	0,1	1,9	12,0	12,5
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			16,7	10,02	55,58	381,3	17,8
Итого за день			64,86	62,98	246,56	1815,3	73,64

Рацион: **ясли**День: **Среда**
Неделя: **2**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							
266	Каша «Дружба»	200	5,3	11,7	25,0	226,2	1,32
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			10,0	17,3	51,87	385,9	1,42
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							
161	Суп картофельный с крупой	150	0,96	3,05	10,23	72,15	0,45
201	Рагу овощное	100	2,0	5,35	8,5	90,0	7,65
386	Биточки мясные	60	10,68	10,5	8,58	171,6	-
527	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,25	82,5	0,38
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			16,68	19,38	60,92	485,85	8,48
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
571	Шаньга наливная с яйцом	40	3,67	1,47	19,0	104,0	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			10,07	7,07	41,7	274,5	16,4
Ужин							
301	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1
1	Салат из свежей капусты	40	0,84	4,04	3,72	54,4	10,24
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			15,31	14,38	65,98	453,9	10,34
Итого за день			52,46	58,53	230,27	1642,15	38,64

Рацион: сад

День: Среда
Неделя: 2Сезон: 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							
266	Каша «Дружба»	200	5,3	11,7	25,0	226,2	1,32
514	Кофе с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,17
	Хлеб с маслом	40/5	3,07	4,49	19,92	131,4	-
Итого за завтрак			11,27	18,59	59,22	428,7	2,49
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							
161	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,3	0,75
201	Рагу овощное	150	3,0	8,03	12,75	135,0	11,48
386	Биточки мясные	70	12,46	12,25	10,01	200,2	-
527	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	24,3	99,0	0,45
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
Итого за обед			20,86	25,96	80,81	641,5	12,68
Полдник							
535	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
571	Шаньга наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156,0	-
118	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,0
Итого за полдник			11,9	7,8	51,2	236,5	16,4
Ужин							
301	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1
1	Салат из свежей капусты	60	1,26	6,06	5,6	81,6	15,36
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			16,49	16,48	72,78	504,6	15,46
Итого за день			60,92	69,23	273,81	1853,3	49,03

Рацион: **ясли**День: **Четверг**
Неделя: **2**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							
320	Запеканка морковно - творожная	150	13,1	15,6	27,3	290,0	2,4
490	Сгущенное молоко (повидло)	25	1,8	2,13	13,88	82,0	0,25
508	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,8	108,0	0,1
	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,57	14,94	100,4	-
Итого за завтрак			19,9	23,8	74,92	580,4	2,75
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							
164	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,8	4,95
432	Картофель отварной в молоке	100	3,1	4,2	12,5	100,0	12,7
413	Суфле из кур	60	9,3	11,4	2,31	149,1	0,43
112	Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,0	5,6	4,0
530	Компот из смородины	150	0,23	0,08	12,9	53,25	18,0
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			17,21	17,91	53,37	444,35	40,08
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							
82	Винегрет	150	1,95	16,2	10,2	195,0	12,6
306	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	-
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			9,42	21,04	38,76	382,5	12,6
Итого за день			54,23	70,11	201,33	1638,65	60,03

Рацион: сад

День: Четверг
Неделя: 2Сезон: 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							
320	Запеканка морковно - творожная	150	13,1	15,6	27,3	290,0	2,4
490	Сгущенное молоко (повидло)	25	1,8	2,13	13,88	82,0	0,25
508	Какао с молоком	180	3,2	2,97	22,5	130,0	1,17
	Хлеб с маслом	40/5	3,07	4,49	19,92	131,4	-
Итого за завтрак			21,17	25,19	83,6	633,4	3,82
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							
164	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,3	8,25
432	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150,0	19,05
413	Суфле из кур	70	10,9	13,3	2,7	174,0	0,5
112	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,25	7,0	5,0
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			22,22	23,19	73,71	593,2	54,4
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							
82	Винегрет	150	1,95	16,2	10,2	195,0	12,6
306	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	-
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			10,18	21,12	43,68	406,0	12,6
Итого за день			53,97	76,86	235,27	1864,0	75,42

Рацион: **ясли**День: **Пятница**
Неделя: **2**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							
136	Свекольник	150	1,3	2,67	7,22	58,2	5,5
377	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150,0	14,88
462	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,78
527	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,25	82,5	0,38
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			15,08	14,98	49,1	393,1	21,54
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
559	Ватрушка с повидлом	40	2,5	1,13	27,3	129,3	0,07
Итого за полдник			8,3	6,13	36,9	235,3	2,67
Ужин							
346	Рыба запечённая с картофелем по	190	15,1	6,49	21,06	203,09	6,97
427	Свекла отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
Итого за ужин			18,17	8,63	51,17	355,09	17,57
Итого за день			54,05	43,22	210,34	1426,19	45,22

Рацион: сад

День: Пятница
Неделя: 2Сезон: 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							
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							
136	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,0	9,18
377	Голубцы ленивые	140	11,9	11,62	5,6	175,0	17,36
462	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,78
527	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	24,3	99,0	0,45
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-
Итого за обед			18,42	18,54	62,1	490,8	27,77
Полдник							
534	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	106,0	2,6
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194,0	0,1
Итого за полдник			9,5	6,7	50,5	300,0	2,7
Ужин							
346	Рыба запечённая с картофелем по	240	16,0	8,9	22,7	235,0	8,8
427	Свекла отварная	50	0,7	1,9	1,85	27,5	-
503	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	10,6
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
Итого за ужин			19,83	11,12	57,73	410,5	19,4
Итого за день			61,5	51,16	250,85	1688,8	54,38