

СОГЛАСОВАНО:

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение ЦРР Детский сад №8

Т.Е. Букарова

2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

2021 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 1,5 - 3, 3 – 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ И УЧРЕЖДЕНИЯХ ТИПА «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК

Технологическим отделом компании ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» разработано примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания в детских дошкольных организациях, в которых воспитываются дети в возрасте от 1-7 лет, в общеобразовательных организациях Ульяновска и Ульяновской области, которое предоставляется на рассмотрение и утверждение руководителю в котором организуется питание детей.

Основными нормативными документами, которыми руководствовались при разработке примерного циклического меню являются:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стандарт по организации социального питания Ульяновской области;

Меню составлено на основе наиболее распространенных традиционных блюд, используемых в организации питания дошкольников, так как дети в основном находятся в дошкольных организациях в течении 12 часов, и их питание обеспечивается именно этими учреждениями кроме выходных и праздничных дней.

Правильное построение питания формирует у детей полезные навыки, закладывает основы культуры питания, умение целесообразно использовать продукты питания, рекомендуемые для детей. Правильно приготовленная пища с учетом всех повседневных нужд организма, его потребности, связанные с ростом, развитием и совершенствования физиологических процессов приносит пользу только при правильном режиме (времени приема пищи) питания в дошкольных организациях.

Учитывая продолжительность пребывания обучающихся в образовательных учреждениях, перечень блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий распределён по отдельным приёмам пищи – завтрак, обед, полдник, ужин и или уплотненный полдник. В зависимости от возраста обучающихся, в меню соблюдены правила по массе порций блюд, в соответствии с Приложением 9 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 и учтено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи согласно требованиям приложение 10 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Меню соответствует требованиям по пищевой и энергетической ценности блюд, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных возрастных категорий обучающихся, в соответствии к СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

В суточном рационе питания максимально учтено оптимальное соотношение пищевых веществ с расчетом на домашний прием пищи (ужин 2): белков, жиров и углеводов, что составляет соответственно 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 20%, 5%, 35%, 15%, и ужин 20%.

Ассортимент продуктов и блюд, включённых в меню достаточно разнообразен, блюда не повторяются в течение двух дней. Ежедневно в меню включены мясо, молоко, сметана, сливочное и растительное масло, сок фруктовый или овощной, овощи, картофель, крупы, сахар, соль, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).

С допустимой периодичностью в меню включены рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты, кондитерские изделия.

Для реализации принципов здорового питания в рацион включены свежие овощи, и фрукты, а также продукты и напитки, обогащённые микро- и макронутриентами.

В меню исключено использование продуктов и блюд, указанных в Приложении 6 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Основные принципы при составлении циклического меню:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема (массы) рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов, а так же белков и жиров растительного происхождения);
- правильная кулинарная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами, непродолжительное обжаривание используется только в качестве первого этапа тепловой обработки кулинарных изделий из мясного или рыбного фарша как обязательный этап тепловой обработки (М74, Организация питания, Могильный М.П.)

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности согласно таблицы замены пищевых продуктов (СанПиН 2.3./2.4.3590-20, Приложение 11), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Меню допускается при необходимости корректировать с учетом климатических, территориальных особенностях, для расширения ассортимента питания, при соблюдении принципов основного рациона питания.

Основные виды поступающего продовольственного сырья и полуфабрикатов (Приложение 1)

В меню используется широкий ассортимент продуктов, в том числе различных овощей (кабачок, зеленая стручковая фасоль, цветная капуста, зеленый горошек, кукуруза), фруктов и ягод (компотная смесь, черная или красная смородина, клюква), зелень свежая или сухая (промышленного производства). При отсутствии свежих овощей и фруктов используют свежемороженые овощи и фрукты, плодовоовощные заводского производства, при наличии санитарно-эпидемиологических разрешений.

В состав пищевых блюд включена только йодированная поваренная соль, с йодатом калия (KIO₃).

Контролируется соблюдение правил транспортировки скоропортящихся продуктов в закрытой промаркированной таре. В теплое время года транспортировка происходит охлаждаемым изотермическим транспортом, что позволяет обеспечить непрерывную холодовую цепь, сохранение температурных режимов, указанных производителем.

...транспортом, что позволяет обеспечить непрерывную холодную цепь, сохранение температурных режимов, указанных производителем.

Контролируется соблюдение санитарно-гигиенических мероприятий: транспорт проходит ежемесячные обработки специализированными организациями и ежедневная санитарная обработка в конце рабочей смены разрешенными дезинфицирующими средствами.

Лица, сопровождающие продовольственное сырье и пищевые продукты в пути следования и выполняющие их погрузку и выгрузку, должны иметь санитарную одежду (халат, рукавицы и др), личную медицинскую книжку установленного образца с отметками о медицинском осмотре, результатах лабораторных исследований и прохождении гигиенической подготовки и аттестации.

Пищевые продукты, поступающие в учреждения, должны подвергаться строгому контролю со стороны ответственного лица на производстве - определяется внешний вид, запах, вкус, цвет, консистенция продуктов. Результаты оценки их при поступлении обязательно фиксируются в журнале бракеража пищевой продукции (СанПиН 2.3./2.4.3590-20, приложение 5).

Персонал пищеблока должен проходить ежеквартальные лекции и семинары, авторские курсы с привлечением специалистов, имеющих квалификационное образование не ниже инженера – технолога ОП, санитарного врача, товароведа – что позволяет постоянно повышать свои знания и умения применяемые на рабочих местах.

В примерном цикличном меню соблюдены требования СанПиН 2.3./2.4.3590-20, МР2.4.0179-20 по массе порционных блюд, их пищевой и энергетической ценности суточного потребления и основных витаминов и микроэлементов, расчет произведен по СанПиН 2.3./2.4.3590-20. В расчет принята пятидневная неделя по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, что соответствует среднему проценту пищевой ценности.

В целях С-витаминизации 3-х блюд вводится аскорбиновая кислота в соответствии с «Инструкция по проведению С-витаминизации питания» в расчете 5 мл на 1 порцию в зимнее время и 2,5 мл в летнее время, закладка проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом имеющим медицинское образование).

Свод пищевой ценности к суточному рациону 1-3 года
1 вариант меню

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя															
Итого в день	50,3	51,0	221,8	1609,1	1,1	1,1	35,3	0,4	9,7	896,3	840,4	10,1	0,10	92,4	11,6
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,8	0,9	45,0	0,5	10,0	800,0	700,0	10,0	0,07	80,0	10,0
% от суточной нормы	119,83%	108,54%	109,27%	114,93%	135,79%	118,96%	95,00%	99,49%	99,30%	107,04%	104,35%	91,03%	100,10%	106,20%	101,21%
Вторник 1 неделя															
Итого в день	40,9	43,9	204,0	1424,7	0,7	0,7	57,2	0,4	9,6	788,4	652,6	9,1	0,10	78,1	11,3
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,8	0,9	45,0	0,5	10,0	800,0	700,0	10,0	0,07	80,0	10,0
% от суточной нормы	97,45%	95,45%	100,50%	101,77%	96,50%	78,11%	102,22%	98,00%	99,61%	99,95%	93,23%	97,84%	100,70%	98,64%	101,00%
Среда 1 неделя															
Итого в день	43,79	44,79	190,29	1383,33	0,76	0,70	41,0	0,66	10,18	720,89	802,10	8,66	0,116	89,68	11,63
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00	10,00
% от суточной нормы	104,26%	95,79%	93,74%	98,81%	95,00%	77,56%	100,00%	102,22%	100,08%	93,61%	114,59%	98,59%	105,70%	102,10%	102,30%
Четверг 1 неделя															
Итого в день	40,31	47,73	196,20	1310,82	0,62	0,88	61,28	0,53	10,52	772,48	770,41	11,09	0,076	76,75	10,53
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00	10,00
% от суточной нормы	95,98%	101,55%	81,87%	93,63%	97,50%	97,56%	104,18%	101,89%	100,51%	96,56%	110,06%	102,88%	101,90%	95,94%	100,30%
Пятница 1 неделя															
Итого в день	47,78	45,54	181,53	1351,69	0,86	0,83	65,68	0,44	9,79	751,26	813,11	9,85	0,071	90,76	13,39
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00	10,00
% от суточной нормы	113,76%	96,89%	98,42%	96,55%	107,88%	91,67%	112,62%	99,44%	97,90%	96,41%	103,30%	99,45%	100,10%	102,45%	103,90%
ИТОГО за 5 дней	1,06	1,00	0,97	1,01	1,07	0,93	1,03	1,00	0,99	0,99	1,05	0,98	1,02	1,01	1,02
Понедельник 2 неделя															
Итого в день	45,49	48,85	208,84	1462,19	0,72	1,03	47,80	0,47	9,67	781,22	892,67	8,68	0,08	76,81	11,96
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,07	80,00	10,00
% от суточной нормы	108,31%	103,94%	102,88%	104,44%	97,00%	104,78%	100,67%	101,20%	99,71%	98,15%	127,52%	96,82%	101,00%	96,01%	102,60%
Вторник 2 неделя															
Итого в день	76,92	69,40	296,89	2312,10	1,52	1,28	63,91	0,69	9,21	968,93	852,48	9,68	0,07	238,06	11,11
суточная норма	77,00	79,00	336,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	99,90%	93,80%	97,73%	98,60%	126,93%	91,20%	103,18%	100,14%	92,10%	98,63%	51,67%	99,76%	101,00%	95,23%	94,27%
Среда 2 неделя															
Итого в день	42,90	53,68	219,97	1529,59	0,81	0,79	48,10	0,49	8,41	949,10	664,38	11,51	0,08	88,85	11,88
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,07	80,00	10,00
% от суточной нормы	102,14%	114,21%	108,36%	109,26%	101,25%	88,11%	101,22%	100,44%	94,12%	104,14%	94,91%	102,14%	101,50%	103,56%	102,80%
Четверг 2 неделя															
Итого в день	49,05	42,70	200,26	1343,20	1,05	0,71	51,44	0,48	8,48	755,19	788,06	11,10	0,073	228,79	9,43
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00	10,00
% от суточной нормы	80,23%	93,20%	98,36%	97,22%	139,00%	104,38%	105,98%	100,33%	97,92%	94,13%	65,23%	103,25%	100,06%	103,56%	102,80%
Пятница 2 неделя															
Итого в день	47,0	43,2	196,4	1350,7	0,8	1,0	39,6	0,4	8,8	734,7	937,2	9,3	0,07	85,5	10,03
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45,0	0,45	10,0	800,0	700,0	10,0	0,07	80,0	10,0
% от суточной нормы	112%	92%	99%	98%	95%	113%	98%	101%	98%	96%	134%	99%	100%	109%	100,3%
ИТОГО, средний % за 5	1,01	0,99	1,01	1,01	1,12	1,00	1,02	1,01	0,96	0,98	0,95	1,00	1,01	0,99	1,00
ИТОГО, средний % за 10	1,03	1,00	0,99	1,01	1,10	0,96	1,02	1,00	0,98	0,98	0,95	1,00	0,99	1,01	1,00

Свод пищевой ценности к суточному рациону 3-7 лет

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя															
Итого в день	66,8	65,7	288,1	2056,6	1,3	1,3	18,4	1,4	8,1	823,8	1140,9	8,7	0,1	253,3	14,2
суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,2	1,4	60,0	0,7	10,0	1100,0	1650,0	10,0	0,1	250,0	12,0
% от суточной нормы	103,67%	109,50%	110,38%	114,26%	111,85%	92,20%	30,63%	104,29%	81,20%	74,89%	69,14%	86,78%	113,00%	101,33%	108,20%
Вторник 1 неделя															
Итого в день	47,0	56,3	256,1	1783,8	0,9	0,9	75,2	1,9	5,8	635,8	832,4	2,6	0,2	276,7	13,9
суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,2	1,4	60,0	0,7	10,0	1100,0	1650,0	10,0	0,1	250,0	12,0
% от суточной нормы	96,96%	93,82%	98,11%	99,10%	76,17%	64,79%	125,35%	60,00%	58,11%	57,80%	50,45%	26,37%	158,00%	110,67%	95,92%
Среда 1 неделя															
Итого в день	70,15	70,91	278,68	2126,11	0,92	1,00	140,8	0,41	5,87	599,16	1129,55	3,09	0,14	280,69	16,65
суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	109,91%	118,18%	106,01%	118,12%	76,67%	71,36%	234,62%	58,71%	58,71%	54,47%	66,46%	30,90%	135,00%	112,26%	98,75%
Четверг 1 неделя															
Итого в день	48,70	60,00	230,81	1658,85	0,73	1,09	68,40	1,22	5,84	741,84	956,61	3,31	0,09	237,95	12,74
суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	90,19%	100,00%	88,43%	92,16%	60,42%	77,79%	114,00%	74,29%	58,37%	67,44%	57,98%	33,08%	93,00%	91,18%	106,17%
Пятница 1 неделя															
Итого в день	69,93	67,53	245,24	1829,04	1,13	1,17	113,55	1,35	7,15	641,46	1312,30	4,23	0,24	297,17	16,60
суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	0,90	1,00	50,00	5,00	10,00	900,00	800,00	10,00	0,10	200,00	10,00
% от суточной нормы	109,49%	112,55%	93,96%	101,65%	125,67%	116,90%	227,11%	86,94%	71,50%	71,27%	164,04%	42,29%	237,00%	108,59%	106,00%
ИТОГО за 5 дней	1,02	1,07	0,99	1,06	0,90	0,88	1,46	0,77	0,65	0,65	0,82	0,44	1,47	1,05	1,03

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
Понедельник 2 неделя															
Итого в день	58,18	60,40	257,44	1879,54	0,84	1,20	71,92	1,98	5,87	787,85	1047,92	3,40	0,09	425,96	13,97
суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	107,74%	100,67%	98,64%	104,42%	70,00%	85,64%	119,87%	82,86%	58,71%	71,62%	63,51%	33,98%	94,00%	107,38%	104,42%
Вторник 2 неделя															
Итого в день	124,15	130,91	537,68	3926,11	2,12	2,40	200,77	1,11	15,87	1699,16	2779,56	13,09	0,24	530,69	28,65
суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	101,43%	84,17%	99,52%	102,36%	85,92%	90,36%	124,22%	81,57%	46,33%	79,24%	72,55%	40,68%	140,00%	107,76%	101,22%
Среда 2 неделя															
Итого в день	55,95	75,26	273,21	1976,91	1,42	1,51	119,81	1,32	6,94	550,88	847,73	2,32	0,22	266,98	15,55
суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	103,62%	125,43%	104,68%	109,83%	118,58%	108,00%	199,68%	101,43%	69,42%	50,06%	51,38%	23,15%	216,00%	96,79%	99,60%
Четверг 2 неделя															
Итого в день	62,02	52,21	248,91	1820,05	1,29	0,94	74,27	1,26	5,70	568,23	1007,68	7,22	0,13	289,33	16,50
суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	104,85%	87,01%	95,37%	101,11%	107,78%	66,83%	123,78%	180,00%	57,00%	51,66%	61,07%	72,18%	134,00%	105,73%	97,47%
Пятница 2 неделя															
Итого в день	52,8	48,9	227,9	1727,6	0,9	1,3	43,8	1,1	6,5	905,0	1175,8	5,2	0,3	251,8	15,3
суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60,0	0,70	10,0	1100,0	1650,0	10,0	0,1	250,0	12,00
% от суточной нормы	98%	81%	87%	96%	76%	91%	73%	159%	65%	82%	71%	62%	310%	100%	108%
ИТОГО, средний % за 5 дней	103,09%	95,74%	97,11%	102,74%	91,69%	88,36%	128,09%	120,97%	59,29%	66,97%	63,95%	44,32%	178,80%	103,69%	102,11%

ИТОГО, средний % за 10 дней	102,57%	101,28%	98,24%	103,90%	90,92%	86,48%	137,22%	98,91%	62,24%	66,07%	72,98%	44,10%	163,00%	104,20%	102,56%
-----------------------------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------

Основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов

При производстве кулинарной продукции для питания детей и подростков используются следующие основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов высокой степени готовности:

- Абрикосы сушеные без косточки (курага)
- Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)
- Апельсины свежие
- Бананы свежие
- Белок яичный сухой, белок яичный цельный
- Брусника быстрозамороженная или клюква
- Батон пшеничный йодированный
- Ванилин
- Виноград сушеный (изюм)
- Вишня быстрозамороженная б/к
- Горох шлифованный (целый или колотый)
- Горошек зеленый консервированный и /или/ быстрозамороженный
- Груши свежие
- Джем фруктовый и / или/ повидло фруктовое
- Дрожжи хлебопекарные и /или/ дрожжи сухие
- Зелень: укроп, петрушка, лук- перо (свежие или сушеные)
- Йогурты фруктовые, натуральные (молочные) и /или/ фруктовые
- Какао-порошок

Капуста белокочанная
Капуста цветная быстрозамороженная
Картофель продовольственный свежий или ПФО
Кефир
Кислота лимонная пищевая
Капуста квашеная (без уксуса)
Кисель
Крахмал картофельный
Кофейный напиток злаковый
Крупа гречневая
Крупа манная
Крупа рисовая
Крупа пшеничная
Крупа перловая
Кукуруза сахарная быстрозамороженная или консервированная
Лист лавровый сухой
Лимоны свежие
Лук репчатый или ПФО
Макаронные изделия
Мандарины свежие
Масло подсолнечное
Масло сладко-сливочное (не соленое)

Масло сладко-сливочное (не соленое)

Масло сладко-сливочное (не соленое)

Масло сладко-сливочное (не соленое)

Масло подсолнечное
Масло сладко-сливочное (не соленое)

Масло сливочное (не соленое)

Масло сливочное (не соленое)

Масло сливочное (не соленое)

Молоко питьевое

Молоко цельное гущенное с сахаром

Молоко сухое обезжиренное и цельное

Морковь столовая свежая или ПФО

Муку пшеничная

Мясо говядина

Мясо котлетное говяжье

Мясо птицы

Натрий двууглекислый (сода пищевая)

Напитки кисломолочные

Овощи и фрукты быстрозамороженные

Овсяные хлопья

Огурцы стерилизованные (без уксуса)

Огурцы свежие

Перец сладкий свежий или быстрозамороженный (кубик)

Повидло фруктовое

Плоды шиповника сушеные

Полуфабрикаты мясные крупнокусковые, мелкокусковые бескостные (натуральные и рубленые)

Полуфабрикаты натуральные кусковые из мяса птицы

Полуфабрикаты высокой степени готовности мясные, из мяса кур (панированные, без панировки)

Порошок яичный

Продукты томатные консервированные

Свекла столовая свежая или ПФО
Свинина мясная
Сметана
Сок фруктовый или овощной
Соль пищевая йодированная
Сухари панировочные
Сыр полутвердый
Сахар-песок
Смородина черная или красная быстрозамороженная
Творог с м.д.ж. до 9%
Томаты свежие или быстрозамороженные
Тыква быстрозамороженная
Тушки цыплят - бройлеров
Рыба мороженая (горбуша, треска, сайда, пикша, скумбрия, минтай)
Фруктовая смесь быстрозамороженная б/к
Фасоль продовольственная сухая и /или/ консервированная
Хлеб пшеничный йодированный
Хлеб ржано-пшеничный йодированный
Яйцо куриное столовое

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

пятиднев

Сезон:

Основной (всесезонный)

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
Б	Ж	У	8	9	10	11											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,62	2,36	0,007	31,71	0,003	0,02	0,05	0,01	0,04	61,6	35,0	0,28	0,01	2,45	0,09
182,00	Каша пшеничная с маслом сливочным	70	2,82	3,78	20,26	126,41	0,07	0,01		0,02	0,11	11,84	57,65	0,3	0,001	20,67	0,69
210,03	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	6,52	7,60	2,02	102,1	0,05	0,11	0,13	0,02	0,78	52,55	99,40	0,54	0,01	8,62	0,60
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	87,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,86	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
Итого за Завтрак		362	14,99	16,10	42,83	377,41	0,23	0,27	1,24	0,08	1,81	229,08	299,05	1,13	0,03	53,99	2,48
Завтрак второй																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4
Обед (полноценный рацион питания)																	
81,35	Свекольник "Классический" на м/б со сметаной	150/5	1,17	3,44	7,27	65,11	0,04	0,04	8,23	0,006	0,02	26,60	35,58	0,010	0,004	15,48	0,77
284,30	Картофельная запеканка с мясом	150	11,20	10,26	34,50	296,7	0,25	0,24	35,40	0,06	0,08	47,64	220,19		0,004	55,61	3,12
234,03	Соус сметано-томатный	20	0,63	7,25	2,10	82,10	0,01	0,02	0,57	0,11	0,02	19,75	13,98		0,002	2,15	0,11
348,03	Компот из смеси шиповника и изюма	150	0,30		11,00	42,45	0,01	0,01	2,65	0,01	0,03	0,04	8,8	0,001	0,004	6,30	0,20
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,010	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		510	15,61	21,37	66,84	544,27	0,38	0,34	46,85	0,19	2,25	106,28	333,85	1,06	0,02	95,99	5,57
Полдник																	
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25
345,15	Напиток из яблок с лимоном	100	0,01		7,02	26,87			0,40		0,18	0,54	0,22			0,12	0,02
Итого за Полдник		200	0,66	0,30	15,97	69,37	0,04	0,03	38,65	0,04	0,20	25,54	17,22	0,00	0,00	11,12	1,27
Ужин																	
*ЛП	Салат "Зайчик" (свежая капуста, огурец, зелень)	40	0,51	1,36	2,57	22,68	0,01	0,01	13,30	0,01	0,006	17,10	9,08	0,11	0,02	6,00	0,18
239,27	Тефтели с рисом под соусом овощным	80/20	11,30	5,49	12,60	154,38	0,11	0,10	1,96	8,11	0,03	12,67	202,47	0,32		50,02	0,93
*ОП 3001,55	Овощи тушеные "Ассорти"	100	2,33	2,01	7,32	54,9	0,06	0,06	4,24	0,03	0,2	81,72	49,45	0,33	0,01	13,2	0,93
375,11	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	11,11	42		0,010	0,06		0,04	2,97	4,57			2,44	0,48
*ЛП 86037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,3	13,8	83,7	0	0,01	0,0	0	0,2	8,2	17	0	0	3,0	0,20
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
Итого за Ужин		430	16,02	7,77	45,79	318,24	0,20	0,18	6,94	8,14	0,33	83,36	275,99	0,66	0,01	65,66	2,67
	Итого за Ужин *ЛП	390	15,90	9,38	54,84	369,76	0,17	0,14	16,00	8,12	0,34	46,94	253,02	0,44	0,02	61,46	2,12
Итого в день		1602	47,78	45,54	181,53	1351,69	0,86	0,83	95,68	8,44	4,79	451,26	933,11	2,85	0,07	230,76	13,39
	Итого в день *ЛП	1562	47,66	47,15	190,58	1403,21	0,83	0,79	104,74	8,42	4,80	414,84	910,14	2,63	0,08	226,56	12,84
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
% от суточной нормы			114%	97%	89%	97%	108%	92%	213%	1876%	48%	56%	133%	28%	101%	288%	134%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Неделя: 1 понедельник

Сезон: Основной (посезонный)

Возраст: 1-3 года

№ рац	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02	
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	4,10	7,31	28,8	198,41	0,05	0,12	0,8	0,04	0,24	91,41	80,58		0,003	13,84	0,34	
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	87,50		0,001	10,50	0,10	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,56	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00	
Итого за Завтрак		358	8,9	16,9	49,5	381,6	0,16	0,26	1,86	0,11	1,62	196,90	190,58	0,02	0,012	36,09	1,46	
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00			0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
Итого за Завтрак второй		100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00	0,00	0,20	7,00	7,00	0,00	0,001	4,00	1,40	
Обед (полноценный рацион питания)																		
102,74	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со свежей зеленью	150	2,10	2,76	11,28	86,55	0,06	0,04	3,45	0,010	0,3	20,04	43,34		0,003	15,21	0,71	
267,9	Котлета "Здоровье", запаренная	50	7,60	7,55	9,50	196,52	0,07	0,07	0,66	0,82	0,08	13,30	72,05	1,18	0,003	14,85	0,94	
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	120	13,04	2,01	28,80	178,22	0,51	0,11		0,02	0,01	53,05	128,8	3,500	0,017	50,02	8,99	
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,050	0,01	15,54	58,6			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11	
0,07	Хлеб ржанос-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03				2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		605	25,1	12,7	77,1	577,8	0,7	0,2	6,0	0,9	2,5	101,6	302,0	5,8	0,1	97,8	7,1	
Полдник																		
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19	
Итого за Полдник		200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	0,27	2,60	0,04	0,40	240,00	180,00	0,080	0,010	25,45	0,19	
Ужин																		
223,34	Пудинг "Солнечный"	120	6,80	12,3	25,9	235,42	0,07	0,2	0,34	0,16	1,8	101,4	205,1	2,2	0,008	34,24	0,92	
86 228,01	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,60	0,01	0,03	0,13	0,01	0,02	25,08	19,58	0,01		3,52	0,07	
351	Кисель фруктовый	180	0,11	0,04	22,08	105,3	0,007	0,007	1,94		0,12	12,94	7,51	0,001			0,06	
66112,00	Кондитерское изделие (Мармелад)	18	0,80	2,03	12,42	74,52	0,02	0,01		0,01	0,02	7,38	15,7			2,70	0,18	
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,001		0,22	
Итого за Ужин		378	10,00	16,37	75,55	500,26	0,12	0,29	2,86	0,18	2,00	150,81	280,86	2,22	0,009	44,01	1,45	
Итого за день		1541	50,3	51,0	221,8	1609,1	1,1	1,1	15,3	1,2	6,7	696,3	940,4	8,1	0,096	207,4	11,6	
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00	
% от суточной нормы			120%	109%	109%	115%	136%	119%	34%	261%	67%	87%	134%	81%	137%	259%	116%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3690-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,61	2,38	0,007	31,71	0,002	0,02	0,05	0,01	0,04	61,60	35,00	0,260	0,01	2,45	0,09
173,01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,66	8,95	32,46	233,18	0,12	0,12	0,65	0,04	0,01	102,2	41,78	0,002	0,001	48,3	1,20
272,00	Какао на молоке	180	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
Итого за Завтрак		362	11,99	14,32	54,23	395,63	0,24	0,29	1,97	0,08	0,63	286,74	209,70	0,30	0,02	78,50	2,65
Завтрак второй																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,00	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,40
Обед (полноценный рацион питания)																	
98,22	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой и сметаной	150/5	1,25	4,43	9,5	80,31	0,07	0,03	4,24	0,33	0,74	22,16	45,19	0,230	0,002	14,16	0,58
239,01	Тефтели "Ювоника", запеченные под молочным соусом	50/10	8,80	6,83	9,60	178,85	0,03	0,06	0,15	20,55	0,19	20,85	75,77	0,06	0,005	17,39	0,66
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,48	0,04	0,04	29,16	60,92		0,020	19,18	0,72
349,14	Компот из урюка С-вит	150	0,56	0,05	20,95	87,30	0,01	0,02	3,45		0,14	24,92	17,1			13,82	0,36
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		520	15,1	18,1	64,6	525,4	0,3	0,2	20,3	20,9	3,2	109,3	254,3	1,3	0,1	80,8	3,7
Полдник																	
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	38,25	0,04	0,11	25,00	17,00			11,0	1,25
345,15	Напиток из яблок с лимоном	100	0,01		7,02	26,9			0,4		0,18	0,54	0,22			0,1	0,02
Итого за Полдник		200	0,66	0,30	15,97	72,37	0,04	0,03	38,65	0,04	0,29	25,54	17,22	0,00	0,00	11,12	1,27
Ужин																	
68,04	Салат "Степной" из овощей с р/м	40	1,09	2,82	3,82	52,10	0,030	0,03	3,35	0,006	0,08	7,82	26,09	0,050	0,003	9,65	0,36
11П	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	40	2,80	1,30	6,21	31,24	0,010	0,01	7,54		0,001	11,52	11,10		0,001	11,32	0,19
280,08	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	80	7,01	8,16	6,08	106,3	0,06	0,08	0,33	0,04	0,03	34,88	82,67	0,05	0,00	20,22	0,55
375,10	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	10,00	36		0,010	0,05		0,04	2,88	4,12			2,2	0,44
695,19	Ватрушка с фруктовой начинкой (из повидла и яблок)	50	2,97	1,99	29,41	148	0,05	0,03	0,05	0,01	0,04	10,40	28,53	0,340		11,6	0,72
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22
Итого за Ужин		370	12,69	11,16	59,15	388,97	0,16	0,16	4,23	0,06	0,23	59,76	164,41	0,44	0,01	43,67	2,29
Итого в день		1552	40,9	43,9	204,0	1424,7	0,7	0,7	67,2	21,1	4,6	488,4	652,6	2,1	0,1	218,1	11,3
суточная норма		1552	42,64	42,40	205,40	1403,87	0,71	0,68	71,34	21,09	4,48	492,08	637,62	2,03	0,09	219,78	11,13
% от суточной нормы			97%	93%	100%	102%	92%	78%	149%	468%	46%	61%	93%	21%	136%	273%	113%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

среда

Сезон:

Основной (всесезонный)

Возраст:

1-3 года

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	86		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
174	Каша молочная вязкая ячневая	150	4,98	7,49	33,5	221,6	0,08	0,11	0,65	0,04	0,09	110,89	164,67	0,01	0,001	24,9	0,66
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
Итого за Завтрак		358	9,8	17,1	54	404,8	0,19	0,25	1,71	0,11	1,47	216,18	274,67	0,03	0,010	47,11	1,78
Завтрак второй																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4
Обед (полноценный рацион питания)																	
102,76	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	150	3,46	2,22	12,07	98,32	0,15	0,05	5,00	0,001	0,140	30,07	101,79	0,64	0,01	27,57	0,57
319,16	Птица тушенная в соусе с овощами	150	9,90	8,91	17,19	211,87	0,15	0,14	20,43	0,87	0,64	29,17	136,68	0,01	0,00	34,65	1,72
349,19	Компот из смеси сухофруктов	150	0,17		14,00	53,18			0,15			18,95	5,8			2,25	0,49
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		485	15,8	11,6	56,2	421,3	0,4	0,2	25,6	0,9	2,9	88,4	299,6	1,7	0,1	80,9	4,2
Полдник																	
338,19	Фруктовая нарезка	100	0,60	0,3	8,7	41,50	0,05	0,03	27,25	0,02	0,11	25,5	14,0			10,00	1,15
388,04	Напиток из шиповника	60	0,03	0,01	2,5	10,42			10,00		0,01	0,6	0,17			0,17	0,04
Итого за Полдник		160	0,63	0,31	11,13	51,92	0,05	0,03	37,25	0,02	0,12	26,14	14,17	0,00	0,00	10,17	1,19
Ужин																	
*ЛП	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с растительным маслом	40	2,10	2,42	5,57	32,31	0,01	0,01	3,77		0,01	10,87	12,04	0,001	0,001	6,60	0,30
*ЛП	Кабачок фаршированный мясным фаршем с рисом	120	10,84	7,89	23,86	286,97	0,03	0,07	3,96	0,07	0,001	26,60	99,68		0,001	24,53	1,61
*ОП 455,25	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	150	12,63	9,35	16,4	252,14	0,08	0,16	48,29	0,09	0,21	68,88	158,08	0,63	0,003	36,08	2,31
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,40		14,67	56,61	0,01	0,01	3,53	0,01	0,04	0,05	11,7	0,001	0,050	8,40	0,27
68037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	83,7	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,66		0,06	6,00	19,50	0,300			0,33
Итого за Ужин		400	17,01	11,85	59,63	462,90	0,14	0,19	52,48	0,10	0,51	83,13	206,71	0,93	0,05	47,48	3,11
Итого за Ужин *ЛП		410	17,32	12,81	72,66	530,04	0,10	0,11	11,92	0,08	0,31	51,72	160,35	0,30	0,05	42,53	2,71
Итого в день		1493	43,8	40,8	190,3	1383,3	0,8	0,7	119,0	1,1	6,2	420,9	802,1	2,7	0,1	189,7	11,6
Итого в день * ЛП		1503	44,10	41,75	203,32	1450,47	0,72	0,62	78,46	1,08	4,98	389,48	755,74	2,03	0,12	184,73	11,23
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
% от суточной нормы			104%	87%	94%	99%	95%	78%	264%	244%	52%	53%	115%	27%	166%	237%	116%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: Дюжольские Образовательные учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													4
Завтрак молочный																		
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02	
120,1	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	3,28	2,85	10,77	90,0	0,05	0,11	0,50	0,02	0,02	97,80	82,13		0,01		16,01	
272,00	Какао на молоке	180	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001		16,01	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,68	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008		11,75	
Итого за Завтрак		358	8,80	13,09	32,66	286,74	0,17	0,27	1,77	0,09	1,10	223,12	218,05	0,03	0,02		43,77	
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001		4,00	
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001		4,0	
Обед (полноценный рацион питания)																		
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,45	3,82	6,62	81,72	0,01	0,01	6,79	0,03	0,06	27,12	17,86	0,86	0,001		9,15	
504,76	Котлеты "Фунтики" с соусом овощным, тушеные	50/10	7,60	6,25	6,62	141,32	0,06	0,10	5,62	0,65	0,030	16,14	102,06		0,004		18,06	
182,01	Каша рисовая с маслом сливочным	100	1,6	1,88	17,04	90,86	0,02	0,01		0,020	0,43	3,55	35,18	0,33	0,002		11,60	
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,05	0,02	15,55	58,7				0,003	0,15	3,0	2,47	0,06	0,001		1,28	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04		16,45	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		490	13,03	12,39	58,00	430,50	0,16	0,15	14,28	0,70	2,77	62,06	212,87	2,30	0,05		56,54	
Полдник																		
*ОП 51,2	Салат из моркови с фруктами (цитрусовыми / дыни, яблоками)	100	1,15	0,13	7,29	39,92	0,06	0,06	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6				29,90	
*ЛП	Десерт творожно-морковный "Рыжик"	100	13,32	15,04	35,48	152,98	0,08	0,26	2,00	0,003	0,001	138,72	198,9	0,06			32,36	
386,04*ОП	Кисломолочный продукт/ Ряженка	100	3,05	2,63	4,41	56,7	0,02	0,14	0,3	0,03		130,20	96,80				14,7	
*ЛП	Напиток Лимонный	100	0,01		3,36	23,19			0,53		0,02	0,65	0,29				0,16	
Итого за Полдник		200	4,20	2,76	11,70	96,62	0,08	0,20	15,22	0,09	0,18	175,40	140,20	0,06	0,00		44,60	
Итого за Полдник *ЛП		200	13,33	15,04	38,84	176,17	0,08	0,26	2,53	0,00	0,02	139,37	199,19	0,06	0,00		32,52	
Ужин																		
52,16	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,59	2,04	3,51	37,93	0,010	0,020	3,9		0,07	15,17	16,92		0,001		8,62	
301,69	Суфле из птицы	60	7,81	11,75	2,60	164,36	0,02	0,100	0,38	0,08	0,04	41,49	65,95	0,24	0,004		8,00	
8013,37	Картофель, запеченный под соусом сметанным	100	3,00	5,43	22,87	143,60	0,14	0,11	23,02	0,08	0,06	38,56	85,80	0,02	0,003		29,02	
375,10	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	10,00	38		0,010	0,05		0,04	2,68	4,12				2,2	
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,66		0,06	6,00	19,50	0,300			0,33	
Итого за Ужин		410	13,78	19,49	53,74	454,56	0,20	0,25	28,01	0,14	0,27	103,90	192,29	0,56	0,01		47,84	
Итого в день		1558	40,3	47,7	166,2	1310,8	0,6	0,9	61,3	1,0	4,5	572,5	770,4	2,9	0,1		196,8	
Итого в день * ЛП		1558	49,44	60,01	193,34	1390,37	0,62	0,94	46,59	0,93	4,36	535,45	829,40	2,95	0,08		184,67	
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07		80	
% от суточной нормы			96%	102%	82%	94%	78%	98%	136%	227%	45%	72%	110%	29%	109%		246%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион Дошкольные Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

Основной (всесезонный)

1-3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,61	2,38	0,007	31,71	0,002	0,02	0,05	0,01	0,04	61,60	35,00	0,280	0,01	2,45	0,09
400,1,11	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150	7,35	6,86	30,07	212,41	0,19	0,17	1,30	0,06	0,01	129,83	198,30	0,74	0,02	86,14	2,50
272,00	Какао на молоке	180	3,06	2,66	13,16	88,96	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
Итого за Завтрак		362	13,7	12,23	51,84	374,86	0,31	0,34	2,62	0,10	0,63	314,35	366,2	1,04	0,04	116,35	3,95
Завтрак второй																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4
Обед (полноценный рацион питания)																	
113,14	Суп-лапша на м/б со свежей зеленью	150	5,12	5,16	13,94	119,2	0,13	0,13	3,13	0,61	0,22	25,8	56,37	0,07	0,001	10,78	0,74
455,25	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	150	2,54	3,96	19,6	119,41	0,01	0,06	6,02	0,09	0,3	70,09	72,90	0,79	0,002	16,07	0,86
345	Напиток фруктовый (яблоки и изюм)	150	0,30		11,00	42,45	0,01	0,01	2,65	0,01	0,03	0,04	8,8	0,001	0,004	6,30	0,20
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,00	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		485	10,27	9,54	56,54	338,97	0,22	0,23	11,80	0,71	2,65	108,18	193,37	1,91	0,01	49,80	3,17
Полдник																	
66049,01	Кисломолочный напиток / Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	82,5	0,03	0,19	0,9	0,03		186,00	138,00			21,0	0,15
Итого за Полдник		150	4,35	3,75	6,30	82,50	0,03	0,19	0,90	0,03	0,00	186,00	138,00	0,00	0,0	21,00	0,15
Ужин																	
68,18*ОП	Салат "Степной" с маслом растительным	100	1,65	5,17	7,69	84,8	0,06	0,05	19,55	0,01	0,02	36,51	44,7		0,007	20,79	0,74
*ЛП	Салат из помидор и редиса с растительным маслом	100	0,63	2,11	2,17	42,59	0,03	0,02	14,25	0,68	0,01	11,66	15,57		0,04	11,62	0,54
239,01	Биточки рыбные с овощами, запеченные	50	5,58	6,83	6,74	110,91	0,03	0,06	0,15	20,55	0,19	20,85	75,77	0,06	0,005	17,39	0,66
375,11	Чай с сахаром с лимонном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84
695	Ватрушка на молоке с творожной начинкой	75	9,22	5,48	29,16	202,00	0,08	0,12	0,04	0,03	0,02	50,8	90,2	0,33	0,002	21,6	0,90
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22
Итого за Ужин		425	18,21	17,89	71,59	511,98	0,19	0,25	22,23	20,59	0,29	119,19	232,63	0,39	0,02	64,58	3,36
Итого за Ужин *ЛП		425	17,19	14,63	66,07	469,77	0,16	0,22	16,93	21,26	0,28	94,34	203,50	0,39	0,05	55,41	3,16
Итого в день		1522	47,0	43,2	196,4	1350,7	0,8	1,0	39,6	21,4	3,8	734,7	937,2	3,3	0,1	255,5	12,0
Итого в день *ЛП		1522	45,99	40,15	190,85	1308,49	0,73	0,98	34,25	22,10	3,76	709,87	908,09	3,34	0,10	246,38	11,83
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
% от суточной нормы			111,9%	91,9%	96,7%	96,5%	95,3%	112,6%	87,9%	476,2%	37,7%	91,8%	133,9%	33,4%	96%	319,4%	120%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

понедельник

Сезон: Основной (всесезонный)

Возраст: 1-3 года

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
2.01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	4,10	7,31	28,8	198,41	0,05	0,12	0,8	0,04	0,24	91,41	80,58		0,003	13,84	0,34
272.00	Кавказ на молоке	180	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
Итого за Завтрак		358	9,62	17,55	50,69	395,15	0,17	0,28	2,07	0,11	1,32	216,73	216,50	0,03	0,01	41,60	1,72
Завтрак второй																	
389.09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00								
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,20	7,00	7,00	0,001	4,00	1,40	
Обед (полноценный рацион питания)																	
88.16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,45	3,82	6,62	65,01	0,01	0,01	6,79	0,03	0,06	27,12	17,86	0,86	0,001	6,15	0,30
202.19	Макароник с мясом	160	11,60	7,38	34,53	254,79	0,12	0,13	1,2	0,75	0,02	26,83	150,84		0,004	23,53	2,33
234.04	Соус сметанный	10	0,16	0,76	0,77	10,69				0,02	0,010	3,4	2,53		0,001	0,40	0,03
349.19	Комлот из смеси сухофруктов	150	0,17		14,00	53,18			0,16								
0.07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03				16,95	5,8			2,25	0,49
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		510	15,69	12,38	67,89	451,57	0,20	0,17	8,16	0,79	2,20	86,56	232,31	1,91	0,05	51,78	4,52
Полдник																	
389.04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19
Итого за Полдник		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,40	240,00	180,00	0,08	0,01	25,45	0,19
Ужин																	
* ОП52.02	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,88	3,06	5,27	56,89	0,020	0,030	5,85		0,11	22,76	25,38		0,002	12,93	0,83
*ЛП	Салат овощной "Ассорти"	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,09	26,36	18,37	0,18		11,16	0,33
315.18	Суфле паровое из рыбы	50	5,98	3,73	2,14	66,06	0,04	0,13	0,26	0,18	0,03	29,01	95,53	0,480	0,002	14,55	0,69
1122.02	Картофель отварной с молоком	100	2,64	3,4	18,66	119,14	0,14	0,10	22,20	0,06	0,06	31,57	78,22		0,003	22,54	1,02
66037.03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	83,7	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
375.11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84
0.68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,001		0,22
Итого за Ужин		430	13,88	13,92	70,56	466,07	0,26	0,31	52,97	0,80	0,55	130,93	256,86	0,66	0,01	273,98	4,13
Итого за Ужин *ЛП		430	13,00	10,86	65,29	409,18	0,24	0,28	47,12	0,80	0,44	108,17	231,48	0,66	0,01	261,05	3,30
Итого в день		1598	45,5	48,9	208,8	1462,2	0,7	1,0	67,8	1,7	4,7	681,2	892,7	2,7	0,077	395,8	12,0
Итого в день *ЛП		1598	44,61	45,79	203,57	1405,30	0,70	1,00	61,95	1,74	4,56	658,46	887,29	2,68	0,08	383,88	11,13
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
% от суточной нормы			108,3%	103,9%	102,9%	104,4%	90,0%	114,8%	150,7%	388%	46,7%	85,2%	128%	26,8%	110%	496,0%	120%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

Основной (всепогодный)

Возраст:

1-3 года

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,62	2,38	0,007	31,71	0,003	0,02	0,05	0,01	0,04	61,6	35,0	0,28	0,01	2,45	0,09
100	Каша молочная пшеница "Солнышко" с маслом сливочным	150	5,65	3,48	23,24	141,07	0,12	0,13	0,78	0,01	0,01	101,35	136,91		0,001	35,18	0,89
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
Итого за Завтрак		362	11,30	8,20	43,79	290,02	0,23	0,28	1,89	0,05	0,93	266,04	278,91	0,29	0,02	59,88	2,08
Завтрак второй																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4
Обед (полноценный рацион питания)																	
102,76	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	150	3,46	2,22	12,07	85,56	0,15	0,05	5,00	0,001	0,140	30,07	101,79	0,64	0,01	27,57	0,57
297,9	Котлеты "Здоровые", запеченные	50	8,20	7,55	9,50	196,52	0,07	0,07	0,66	0,82	0,08	13,30	72,05	1,18	0,020	14,85	0,94
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,04	29,16	60,92		0,002	19,16	0,72
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,050	0,01	15,54	58,6			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,010	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		485	16,19	16,61	61,67	519,55	0,39	0,23	19,99	0,86	2,38	87,78	292,53	2,93	0,04	79,33	3,71
Полдник																	
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25
386,04 * ОП	Кисломолочный продукт/ Ряженка	100	3,05	2,63	4,41	58,7	0,02	0,14	0,3	0,03		130,20	96,60			14,7	0,11
*ЛП	Напиток из яблок и лимона	100	0,01		7,02	26,9			0,4		0,18	0,54	0,22			0,1	0,02
Итого за Полдник		200	3,70	2,93	13,36	99,20	0,06	0,17	38,67	0,07	0,02	155,20	113,60	0,00	0,00	25,70	1,36
Итого за Полдник *ЛП		200	3,06	2,63	11,43	83,57	0,02	0,14	0,72	0,03	0,18	130,74	96,82	0,00	0,00	14,82	0,13
Ужин																	
1 121,02	Салат из моркови с изюмом и сахаром	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0,04	0,04	2,42		0,002	19,03	33,61			20,02	0,55
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	100/40	19,60	15,48	39,20	378,00	0,08	0,42	0,66	0,09	0,01	273,82	301,22		0,010	37,18	0,90
351	Кисель Витаминный	180	0,11	0,04	22,08	105,3	0,007	0,007	1,94		0,12	12,94	7,51	0,001		3,55	0,06
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22
Итого за Ужин		400	22,18	15,76	84,49	584,90	0,15	0,47	5,47	0,09	0,17	309,79	355,34	0,01	0,01	60,75	1,73
Итого в день		1547	53,87	43,50	213,41	1536,07	0,84	1,16	67,92	1,07	3,70	825,81	1047,4	3,22	0,08	229,66	10,28
Итого в день *ЛП		1547	53,23	43,20	211,48	1520,44	0,80	1,13	30,07	1,03	3,86	801,35	1030,60	3,22	0,08	218,78	9,05
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
% от суточной нормы			128,3%	92,6%	105,1%	109,7%	105,0%	128,9%	150,9%	238%	37,0%	103,2%	149,6%	32,2%	113%	287,1%	103%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590.20

Неделя: 2 среда

Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01				
173,01	Каша молочная овсяная с маслом	150	5,66	8,95	32,46	233,18	0,12	0,12	0,65	0,04	0,01	102,2	41,78	0,002	0,001	48,3	1,20	
272,00	Какао на молоке	180	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00	
Итого за Завтрак		358	11,18	19,19	54,35	429,92	0,24	0,28	1,92	0,11	1,09	227,54	177,70	0,03	0,01	76,05	2,58	
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40	
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4	
Обед (полноценный рацион питания)																		
99,68	Суп овощной "Летний"	150	3,56	5,49	6,76	89,0	0,14	0,13	5,99	0,09	1,43	15,93	51,06	0,14	0,001	13,36	0,63	
291,30	Плов из птицы отварной	120	10,36	11,23	23,90	236,08	0,06	0,08	1,44	0,76	0,01	23,32	126,84	1,29	0,008	27,60	1,18	
345,09	Компот из яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,010	0,01	0,68		0,001	10,64	3,30			3,86	0,71	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03				2,10	12,26	55,3	1,05	0,00	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		455	16,37	17,26	63,54	468,92	0,28	0,25	8,11	0,85	3,54	62,14	236,50	2,48	0,01	61,27	3,89	
Полдник																		
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	36,25	0,04	0,11	25,00	17,00			11,0	1,25	
368,05	Отвар шиповника	100	0,10	0,04	4,4	19,69		0,01	30,00		0,02	1,86	0,51			0,51	0,10	
Итого за Полдник		200	0,75	0,34	13,39	65,39	0,04	0,04	68,25	0,04	0,13	26,86	17,51	0,00	0,00	11,51	1,35	
Ужин																		
68,02*ОП	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,0	0,004	12,9	0,70	
38,09*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/ огурцы/ редис)	60	0,41	2,07	1,72	28,50	0,03	0,01	12,60	0,35	0,15	19,50	10,86	0,30	0,02	12,31	0,31	
273,42	Котлеты рыбные паровые	50	5,32	7,73	8,0	128,00	0,04	0,08	0,33	0,02	0,02	37,14	94,23	0,09	0,003	20,75	0,74	
738,00	Пирожок печёный с картофелем	75	5,46	3,42	34,20	191,33	0,11	0,08	5,40	0,02	0,02	31,28	72,98	0,600	0,03	15,29	0,85	
375,11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84	
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45			0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		
Итого за Ужин		385	14,10	16,89	78,59	522,97	0,24	0,22	27,82	1,29	0,45	125,56	226,67	1,00	0,06	66,02	3,66	
Итого за Ужин *ЛП		385	12,95	13,43	71,89	462,10	0,20	0,19	20,82	0,39	0,25	98,95	200,03	0,99	0,06	53,15	2,95	
Итого в день		1498	42,9	53,7	220,0	1529,6	0,8	0,8	106,1	2,3	5,4	449,1	664,4	3,5	0,1	218,9	12,9	
Итого в день *ЛП		1498	41,8	50,2	213,3	1466,7	0,8	0,8	101,1	1,4	5,2	422,5	638,7	3,5	0,1	206,0	12,2	
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00	
% от суточной нормы			102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%	273,6%	129%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Неделя: 2 четверг

Сезон: Основной (всесезонный)

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
174	Каша молочная вязкая ячневая	150	4,98	7,49	33,5	221,6	0,08	0,11	0,65	0,04	0,09	110,69	164,67	0,01	0,001	24,9	0,66
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,6	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
Итого за Завтрак		358	9,81	17,08	54,20	404,83	0,19	0,25	1,71	0,11	1,47	216,18	274,67	0,03	0,01	47,11	1,78
Завтрак второй																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4
Обед (полноценный рацион питания)																	
81,34	Борщ на кв/б со сметаной	150/5	1,12	3,05	6,78	64,33	0,03	0,03	6,62		0,01	30,83	33,85	0,05	0,010	16,20	0,76
259,25	Картофель тушеный с мясными изделиями	150	10,34	7,18	18,54	183,1	0,16	0,15	22,44	0,760	0,06	24,46	150,7	0,0	0,003	38,74	2,26
349,14	Компот из урожая С-вит	150	0,56	0,05	20,95	87,30	0,01	0,02	3,45		0,14	24,82	17,1			13,62	0,36
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		490	14,33	10,70	58,24	392,68	0,27	0,23	32,51	0,76	2,31	92,46	256,90	1,11	0,05	85,01	4,75
Полдник																	
51,20	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,15	0,13	7,29	36,90	0,05	0,05	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6			29,90	0,52
345,15	Напиток из яблок с лимоном	100	0,01		7,02	26,9			0,4		0,18	0,54	0,22			0,1	0,02
Итого за Полдник		200	1,16	0,13	14,31	65,77	0,05	0,05	15,30	0,06	0,36	46,74	43,82	0,00	0,00	30,02	0,54
Ужин																	
53,04	Салат "Молодость" (свеж. капуста, зелень)	60	1,06	2,06	2,71	33,7	0,02	0,02	27,20	0,03	0,01	31,34	19,22	0,210	0,001	10,36	0,37
504,72	Бифштекс куриный	50	9,00	5,66	6,40	130,12	0,040	0,05	0,17	0,010	0,04	8,26	57,13	0,590	0,003	9,33	0,83
199,03	Гороховое пюре с маслом сливочным	100	10,67	1,67	24,00	148,52	0,43	0,09	0	0,016667	0,010	44,21	107,35	3,5	0,001	41,68	3,32
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,045	0,01	15,54	58,5			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	66,63	0,03	0,007	0,68		0,05	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
Итого за Ужин		390	23,3	9,8	63,4	437,5	0,5	0,2	29,9	0,1	0,1	92,8	205,7	4,4	0,01	62,7	5,0
Итого в день		1538	49,1	37,8	200,3	1343,2	1,0	0,7	81,4	1,0	4,5	455,2	788,1	5,5	0,1	228,8	13,4
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
% от суточной нормы			116,8%	80,3%	98,7%	95,9%	131,0%	79,3%	181%	219%	45%	56,8%	112,6%	55,0%	104%	286,0%	134%