

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

 /Е.Е.Скрябина /

2024г.



Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

/Е.О.Розенбах/

2024г.





**Основное двухнедельное меню горячего
питания в дошкольных учреждениях для
детей в возрасте 1-3 года, 3-6 лет
Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на
продукцию питания детей в дошкольных
образовательных организациях.*

Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян,

Дели Плюс, 2016г.

г. Качканар

Меню приготавливаемых блюд

адрес: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
78	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
Итого за Завтрак			5,67	5,91	37,56	234,63	0,11	1,75			221,91		33,02	
2-ой завтрак														
89	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	3,23	2,94	27,66	126,34	0,07	9,23		0,11	7,88	39,26	13,71	0,51
74	Зразы рубленные_	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
99	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
48	Компот из изюма_	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			21,11	19,48	98,16	630,14		9,92	33,42	0,11	113,24	19	28,88	
Полдник														
84	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
76	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
93	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07		42,63			0,73
Итого за Полдник			20,78	28,18	66,97	548,81		1,01	24,07		224,61		49,12	
Итого за день			48,31	53,72	220,99	1489,78		27,68	94,89	0,11	12	876,94	6	14,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

адрес: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	180	4,36	5,07	23,07	204,59				0,08	6	27,25	15	0,18
295	Чай "Смородина_"	160	0,17	0,03	12,8	52		8,55			11,36	3,52	1,92	0,28
106	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			6,95	13,15	52	403,09	0,16	8,55		0,08	57,28	42	15,83	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,03	4,33		0,06	5,08	16,56	6,99	0,24
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			21,86	25,87	108,71	720,14		9,68		0,7	53,4	70	161,56	1
Полдник														
	Котлета "Дружба_"	50	7,3	10,8	6,95	100,5	0,04	0,5	13,16		18,5	88,32		
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
376	Чай с сахаром	150	0,07	0,04	11,26	45		0,02				2,1	1,06	0,21
3449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			16,18	17,84	52,35	425,15		1,28	39,92		152,6		22,58	
Итого за день			45,79	57,66	232,66	1642,38		39,51	39,92	1,18	9	497,97	23	12,89

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.	Прием пищи
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
174	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,14	12,02	55,73	265,68								0,78	Завтрак	
379	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,77	80,81	0,04	1,03			100,62	72	11,2	0,11	8,04 Каша молч	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26	гречневая	
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05	382 Какао с м	
Итого за Завтрак			15,79	15,59	73,3	387,67	0,2	1,1			253,71		17,61		3 Бутерброд	
2-ой завтрак																
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75	Итого за Завтрак	
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75	2-ой завтрак	
Обед																
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51	10 Суп крест	
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес"_в/у	150	1,14	1,56	6,99	49,47	0,06	4,76			267,78	32,29	13,14	0,51	Сметаной.	
	Суфле из печени с рисом_	50	10,46	7,92	1,92	133,65	0,15	6,4	4		14,3	195,6	18,2	20	0,09 Котлета "З	
139	Капуста тушенная_в/у	110	7,83	7,83	21,37	138,73		0,58		0,02	2,11	4,07	1,67	0,08	309 Макароны	
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45				326 Соус крас	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06	349 Компот из	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39	Хлеб ржан	
Итого за Обед			21,99	19,21	66,62	491,24	0,53	18,48		2,01	300,72		56,52		Хлеб пше	
Полдник																
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	38,3	48,62	41,26	388,27		0,66	94,64			313,3		0,92	Итого за Обед	
335	Соус фруктовый_	20	0,1	0,02	12,9	52,08		0,42			3,62	2,68	0,44	0,04	Полдник	
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54	467 Тефтели р	
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,15	312 Пюре карт	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39	376 Чай с саха	
Итого за Полдник			43,11	51,42	97,09	655,77	0,15	2,35		0,32	426,71		76,95		Хлеб пше	
Итого за день			81,64	86,37	255,31	1610,88		36,93	228,44	2,33	45	830,24		25,42	449 Кисломол	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.	Прием пищи
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160									1	
377	Чай с лимоном_	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,35	Завтрак	
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82	173 Каша молч	
Итого за Завтрак			7,64	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88		378 Чай с молч	
2-ой завтрак																
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4	3 Бутерброд	
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18		Итого за Завтрак	
Обед																
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58	Фрукт свеж	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51	Итого за 2-ой зав	
492	Биточки рыбные из горбуши_	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2			88 Ши из свеж	
304	Рис отварной_	110	2,61	4,87	21,41	157,52	0,02				1,01	45,78	12,27	0,4	со сметан	
330	Соус белый основной_	10	0,14	0,5	0,59	7,41		0,01	3,38		2,73	2,28	0,1	0,01	274 Зразы рубл	
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45	171 Каша гречн	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06	вариант)	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39	326 Соус крас	
Итого за Обед			13,56	18,36	84,13	583,48		11,84	13,1	0,3	59,88		45,4		349 Компот из	
Полдник																
284,02	Запеканка (рулет) картофельная с курицей_в/у	120	10,19	10,02	8,75	182,33	0,12	2,29	9,6		20,39	135,91			Хлеб пше	
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04	Итого за Обед	
376	Чай с сахаром	150	0,07	0,04	11,26	45		0,02				2,1	1,06	0,21	Полдник	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26	284 Омлет нат	
1	Манник	50	2,23	2,9	26,5	139,61	0,03	0,03	6,53	0,26	8,86	17,2	3,4	0,17	376 Булочка Ма	
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	349 Чай с саха	
Итого за Полдник			16,61	16,62	56,73	457,7	0,23	3,14	41,89	0,26	164,97	255,39	24	0,76	449 Кисломоло	
Итого за день			38,61	48,02	216,02	1498,2		37,43	54,99	0,96		421,91		8,73	Хлеб пше	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Район: Ясли 1-Зг. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0,78	304	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	180	4,56	5,28	22,1	153,96	0,07			0,36	102,28	133,37	89,52	0,81
0,11															
0,26	362	Какао с молоком	160	3,01	2,56	21,4	120,64		0,42					0,87	
0,05	3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак				14,07	16,54	57,7	435,6		0,53		0,36	330,89		98,98	
2-ой завтрак															
0,75	333	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
0,75	Итого за 2-ой завтрак			0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Обед															
0,51	310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	2,25	8,4	15	147,75	0,02	12			21,52	20,14	8,51	0,34
0,51	309	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
20															
0,08	309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83					22,92			
	326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
0,06	349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
0,39		Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед				15	18,98	72,14	561,64		13,96	6,34	0,04	50,15		18,67	
Полдник															
0,92	457	Тефтели рыбные_	50	5,58	2,33	6,5	70,83	0,08	1,5	9,25		19,75	65,19	5,42	0,5
0,54	312	Пюре картофельное_в/у	110	2,27	3,74	35,71	166,83	0,15	18,77		0,07	9,39	54,56	21,63	0,88
0,1	376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
0,39		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	349	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
25,4	425	Булочка дорожная_	50	3,85	6,25	26,65	178,5					0,1	0,32	0,13	0,01
590-2	Итого за Полдник			16,28	15,07	95,97	568,16	0,31	21,04	29,25	0,07	154,32	212,59	49,77	2,26
Итого за день				45,86	50,7	252,26	1673,25		35,98	96,09	0,74	3	503,63	4	6,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Район: Ясли 1-Зг. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
0,33	173	Каша молочная Геркулес	160	13,53	17,13	52,19	317,92								
0,82	376	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
	3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
4,4	Итого за Завтрак			21,3	27,27	82,31	560,83	0,08	1,31			254,55		23,81	
2-ой завтрак															
		Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
0,58	Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед															
	38	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,03	4,33		0,06	5,08	16,56	6,99	0,24
0,4	374	Зразы рубленые_	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
0,01	171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
0,45															
0,06	326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
0,39	348	Компот из изюма_	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
		Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед				20,28	21,5	101,95	668		5,48	12,46	0,62	43,69	19	158,26	
Полдник															
0,04	384	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
0,21	303	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
0,26	376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
0,17	349	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
0,1		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
0,76	Итого за Полдник			21,44	26,15	72,66	558,18		1,02	20		215,7		36,81	
8,73	Итого за день			63,82	75,72	276,52	1881,01		27,81	100,46	1,02	13	771,93	6	14,08

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	160	14,05	19,51	52,29	195,9	0,06	0,86	43,22		99,9	88,06	15,13	0,38
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			16,55	27,61	81,93	396,4	0,19	0,89	43,22		144,35	90,58	21,2	1,45
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			13,84	13,92	69	496,09		6,83		0,06	49,78		21,55	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	6,29	7,64	28,32	191,98								
295	Чай "Смородина"_	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,51
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,8	1,06	23,6	115,34		2,36		0,04		2,61		0,51
Итого за Полдник			13,78	11,43	79,92	463,82	0,09	12,72		0,04	142		25,72	
Итого за день			44,92	53,11	249,15	1432,51	0,5	35,44	69,56	0,1	346,63	287,45	86,47	5,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,1
2	Бутерброд с повидлом_ 10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,0
Итого за Завтрак			8,77	7,97	50,01	307,63	0,06	1,2			116,84		14,64	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75,03	Свекла отварная в/у	40	0,52	0,04	2,72	30,04		6,72		0,24		27,36		0,51
101	Суп картофельный с пшеном в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,78	32,3	13,14	0,51
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,41
312	Пюре картофельное в/у	110	2,27	3,74	35,71	166,83	0,15	18,77		0,07	9,39	54,56	21,63	0,81
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			7,5	9,32	87,09	506,95	0,55	30,77		2,44	319,7		73,74	
Полдник														
291	Плов из бройлер-цыплят в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
377	Чай с лимоном_	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,51
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			17,34	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79	23,4	0,91
Итого за день			34,41	35,46	224,59	1388,57		59,07	143,44	2,84	45	525,44		16,1

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Диетический рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
82	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			9,33	14	51,73	378,22	0,21	0,98			249,36		21,91	
2-ой завтрак														
88	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Итого за 2-ой завтрак			0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Обед														
08	Суп картофельный с клецками_в/у	150	2,13	2,76	11,28	86,55	0,06	3,45	12,63		20,04	43,34	15,21	0,71
	Жаркое по-домашнему (с цыпленком)_в/у	150	23,4	25,8	41,55	522		16,05		0,24	9	81,48	21	1,95
88	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			27,96	28,99	93,42	784,5		19,98	14,13	0,51	82,5	178	69,53	3
Полдник														
01	Запеканка из творога с печеньем_	160	47,14	59,84	50,78	477,87		0,82	116,48			385,6		1,14
95	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
88	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			52,45	62,71	121,91	809,45	0,18	2,94		0,32	497,34		88,14	
Итого за день			90,25	105,81	293,51	2080,02		24,35	175,03	1,1	9	733,24	21	8,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Диетический рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,69	49,54	236,16								0,7
6	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			16,48	19,44	77,25	451,16	0,17	0,14			228,58		10,73	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_т/к	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
2	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21
1	Гренки_	10	1,2	0,2	6,3	31,5								
8	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
5	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,92	138,16	0,06	1,99			14,23	37,31		
6	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
9	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
Итого за Обед			16,43	26,98	100,48	646,42		13,27		1,42	65,5	70	32,58	1
Полдник														
96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	150	7,46	4,65	20,14	153,52		5,49				42,3		0,99
5	Чай "Смородина"_	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
04	Шанежка с картофелем_в/у	50	6,15	3,65	19,45	134,67		0,03	22,67			60,13		0,6
Итого за Полдник			18,3	11,03	67,59	444,69	0,24	15,88			239,05		54,98	
Итого за день			52,01	58,25	264,92	1636,27		49,29	101,67	1,82	3	422,21	8	10,58
Итого за период			54,56	62,48	248,59	1633,29	0,73	37,35		1,22	565,32	40	155,74	1
Итого за период			545,62	624,82	2485,93	16332,87	7,26	373,49		12,2	5653,17	398	557,37	5

Составил

Калькулятор4

М.П.

Утвердил

Меню приготавливаемых блюд

Диет. рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Суп молочный с макаронными изделиями_	200	4,4	3,84	14,4	120		0,64	26,4			109,53		0,59
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
78	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
Итого за Завтрак			6,99	7,38	45,5	286,99	0,14	1,9			249,81		38,32	
2-ой завтрак														
89	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
16	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	3,88	3,53	33,19	151,61	0,08	11,08		0,13	9,46	47,11	16,45	0,61
74	Зразы рубленые_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
99	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,76		
48	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			27,07	25,71	125,54	815,13		12,04	42,21	0,13	139,32	23	37,7	1
Полдник														
14	Омлет натуральный	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69
16	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
149	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
13	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			23,11	31,58	73,57	606,68		1,06	24,07		239,68		53,25	
Итого за день			58,07	64,85	266,57	1800,24		33	112,6	0,13	14	015,17	8	19,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Диет. рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	4,84	5,63	25,63	227,32				0,09	7	30,28	17	0,2
15	Чай "Смородина"_	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
104	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			7,45	13,71	56,16	432,32	0,16	9,62		0,09	58,86	47	17,08	1
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
15	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,04	5,2		0,07	6,1	19,87	8,39	0,29
8	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
1	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
16	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
19	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			28,32	34,19	139,68	934,93		12,18		0,85	68,88	97	194,28	1
Полдник														
	Котлета "Дружба"_	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
9	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
10	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
16	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
149	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,65	22,88	67,2	534,68		1,51	45,18	1,34	12	586,85	28	14,71
Итого за день			57,22	71,58	282,64	1995,93		43,31	45,18	1,34	12	586,85	28	14,71

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная ячневая_	190	11,76	12,69	58,82	280,44								0,8	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5	
15	Сыр (порция)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1	
Итого за Завтрак			18,85	17,96	82,79	453,71	0,24	1,3			324,41		25,42		
2-ой завтрак															
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,1	
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,1	
Обед															
75	Икра морковная_в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,6	
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" _в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,36	0,07	5,71			321,34	38,75	15,77	0,6	
	Суфле из печени с рисом_	70	14,64	11,09	2,69	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	2	
139	Капуста тушенная_в/у	130	9,25	9,25	25,26	163,95		0,69		0,02	2,49	4,81	1,97	0,0	
352	Кисель "Витошка"__	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60				
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5	
Итого за Обед			29,11	24,72	89,07	655,17	0,72	23,78		2,65	365,16		73,53		
Полдник															
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	44,19	56,1	47,61	448		0,77	109,2			361,5		1,1	
335	Соус фруктовый_	30	0,15	0,03	19,35	78,12		0,63			5,43	4,02	0,66	0,0	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5	
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
Итого за Полдник			49,52	58,97	115,82	767,92	0,17	2,74		0,36	475,22		86,99		
Итого за день			98,38	101,83	309,64	1968,24		45,82	287,8		3,01	60	022,34		34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180								
377	Чай с лимоном_	200	0,21	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,1
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,1
Итого за Завтрак			8,3	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,1
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,1
492	Биточки рыбные из горбуши_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
304	Рис отварной_	130	3,08	5,76	25,3	186,16	0,02				1,19	54,1	14,5	0,1
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,1
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
Итого за Обед			18,26	24,15	108,87	760,84		14,61	20,07	0,36	77,49		55,61	
Полдник														
284,02	Запеканка (рулет) картофельная с курицей_в/у	150	12,74	12,53	10,94	227,91	0,15	2,86	12		25,49	169,89		
326	Соус молочный_	30	0,63	1,59	2,13	25,14	0,03	0,12	8,64		19,77	15,27	2,82	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,1
1	Манник	80	3,57	4,64	42,4	223,38	0,05	0,05	10,45	0,42	14,18	27,52	5,44	0,1
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
Итого за Полдник			21,53	21,52	84,08	634,43	0,31	3,8	51,09	0,42	184,52	305,48	30,99	1,1
Итого за день			48,89	59,23	272,85	1878,57		41,13	71,16	1,18		512,72		9

Завтрак и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Возраст: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
4 Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200	5,07	5,87	24,55	171,07	0,08			0,4	113,65	148,19	99,47	0,9
Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
5 Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
о за Завтрак		14,96	17,45	62,83	467,79		0,58		0,4	353,44		108,93	
2-й завтрак													
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
о за 2-ой завтрак		0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед													
Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,02	14,4			25,82	24,17	10,21	0,41
Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,88		4	5,98	5	1,05
Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
о за Обед		20,07	24,56	93,55	726,08		17,19	8,88	0,06	65,2		24,63	
Полдник													
Тефтели рыбные_	70	7,82	3,27	9,1	99,17	0,12	2,1	12,95		27,65	91,27	7,6	0,7
Пюре картофельное_в/у	130	2,68	4,42	42,2	197,16	0,18	22,18		0,08	11,1	64,48	25,56	1,04
Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
9 Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Булочка дорожная_	60	4,62	7,5	31,98	214,2					0,12	0,38	0,16	0,01
о за Полдник		20,51	18,05	116,69	692,53	0,4	25,07	32,95	0,08	166,49	248,93	59,71	2,91
о за день		56,15	60,19	304,8	2015,82		43,38	102,63	0,86	4	568,14	5	8,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Завтрак и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Возраст: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша молочная Геркулес	200	16,91	21,41	65,24	397,4								
Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
5 Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
о за Завтрак		24,68	31,55	95,36	640,31	0,08	1,31			254,9		23,93	
2-й завтрак													
Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
о за 2-ой завтрак		0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,04	5,2		0,07	6,1	19,87	8,39	0,29
Зразы рубленые_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
о за Обед		26,18	28,52	130,35	865,94		7,08	17,44	0,75	57,61	23	190,99	1
Полдник													
Омлет натуральный	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69
11 Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
9 Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
о за Полдник		23,37	29,5	76,86	604,05		1,06	20		229,5		39,11	
о за день		75,03	90,37	322,17	2204,3		29,45	105,44	1,15	15	868,05	8	15,71

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	200	17,56	24,39	65,36	244,88	0,08	1,08	54,03		124,88	110,08	18,91	0,4
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,2
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,8
Итого за Завтрак			20,06	32,49	95	445,38	0,21	1,11	54,03		169,33	112,6	24,98	1,8
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,8
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,8
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,8
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,88		4	5,98	5	1,8
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,8
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,8
Итого за Обед			18,56	17,86	88,89	637,27		8,08		0,06	63,97		27,34	6,8
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52								
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,8
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,8
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,8	1,06	23,6	115,34		2,36		0,04		2,61		0,8
Итого за Полдник			14,76	12,61	85,88	499,86	0,09	13,79		0,04	143,42		25,96	6,8
Итого за день			54,28	63,14	291,73	1673,95	0,6	40,98	82,91	0,1	389,32	330,12	99,88	6,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	200	6,3	5,2	31,9	200								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,8
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12
Итого за Завтрак			10,47	9,71	61,45	375,99	0,07	1,22			118,66		15,66	12
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	4
Обед														
75,03	Свекла отварная_в/у	50	0,65	0,05	3,4	37,55		8,4		0,3		34,2		0,8
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,34	38,76	15,77	0,8
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01		0,8
312	Гюре картофельное_в/у	130	2,68	4,42	42,2	197,16	0,18	22,18		0,08	11,1	64,48	25,56	1,8
352	Кисель "Витощка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60			0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,8
Итого за Обед			10,02	11,99	113,83	662,93	0,73	37,02		3,25	390,16		93,29	6,8
Полдник														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у*	150	14,6	16,9	46,6	375,55	0,08	4,51	14,6		34,75	131,5		0,8
377	Чай с лимоном_	200	0,21	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,8
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,8
Итого за Полдник			20,11	19,73	80,46	560,35	0,18	7,99	34,6		176,09	225,76	27,29	1,8
Итого за день			41,4	42,23	275,34	1693,27		66,23	183,92	3,65	60	607,63		21,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Диетический: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Суп молочный с макаронными изделиями_	200	4,4	3,84	14,4	120		0,64	26,4			109,53		0,59
22	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
207	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			10,21	14,77	54,61	402,22	0,23	1,11			275,44		26,19	
2-ой завтрак														
208	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед														
208	Суп картофельный с клецками_ в/у	180	2,56	3,31	13,54	103,86	0,07	4,14	15,16		24,05	52,01	18,25	0,85
	Жаркое по-домашнему (с цыпленком)_ в/у	200	31,2	34,4	55,4	696		21,4		0,32	11	108,64	28	2,6
208	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			37,41	38,37	124,16	1041,48		26,12	16,96	0,64	106,03	238	89,05	4
Полдник														
201	Запеканка из творога с печеньем_	180	53,03	67,32	57,13	537,6		0,92	131,04			433,8		1,28
205	Соус фруктовый_	30	0,15	0,03	19,35	78,12		0,63			5,43	4,02	0,66	0,03
249	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
208	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
Итого за Полдник			59,96	70,39	134,94	905,52	0,23	2,93		0,36	546,04		103,23	
Итого за день			108,19	123,66	345,44	2478,64		30,7	198,2	1,32	11	844,48	28	10,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Диетический: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
204	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,14	12,02	55,73	265,68								0,78
206	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
205	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			17,73	20,78	84,94	486,68	0,18	0,14			239,75		10,87	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_ ттк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
202	Суп картофельный с бобовыми_ в/у	180	3,6	6,48	33,12	155,52		8,28		0,17		61,56		1,45
201	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
208	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
205	Рис с овощами_ в/у	130	4,49	5,19	24,72	163,28	0,07	2,35			16,82	44,09		
206	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
209	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			24,26	35,92	143,76	916,82		16,43		1,78	88,11	97	48,48	1
Полдник														
206	Суп картофельный с рыбой (минтай)_ в/у	180	8,96	5,58	24,17	184,22		6,59				50,76		1,19
205	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
249	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
204	Шанежка с картофелем_ в/у	60	7,38	4,38	23,34	161,6		0,04	27,2			72,16		0,72
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого за Полдник			21,85	12,79	81,91	532,82	0,3	18,08			263,24		65,18	
Итого за день			64,64	70,29	330,21	2030,32		54,65	106,2	2,18	5	465,11	11	12,44
Ежедневно за период			66,23	74,74	300,14	1973,93	0,9	42,87		1,49	633,87	53	184,32	1
Итого за период			662,25	747,37	3001,39	19739,28	9,01	428,65		14,92	6338,69	525	843,21	9

Составил

Калькулятор4

М.П.

Утвердил

ООО "Комбинат школьного питания №1"

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

7 (семь) листа

Подпись _____

