

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая

Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным

учреждением Детский сад №244

 Е.В. Олейникова

 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

 А.В. Толмачев

26 сентября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 1,5 - 3, 3 – 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Г. УЛЬЯНОВСК

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	К	
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
0,19	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9	
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	5,19	5,89	22,9	164,48	0,07	0,16	1,30	0,66	0,07	125,38	108,57	2,0	9,01	24,29	17,84	0,29	40	174,340	
378,04	Чай с молоком и сахаром	150	1,22	1,31	11,88	61,10	0,02	0,07	0,57	0,01	0,01	50,68	40,12	0,80	3,60	58	7,80	0,46	15,303	71,100	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000	
389,09	Завтрак второй Сок фруктовый или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
	Обед																				
102,74	Суп картофельный с вермишелью	150	1,78	1,98	12,96	78,20	0,07	0,04	10,50	0,57	0,03	12,10	40,00	0	0	0	15,10	0,60	147,46	278,02	
267,9	Котлета мясная запеченная с овощами тушеными	60	7,60	7,55	9,50	196,52	0,08	0,08	0,79	0,98	0,01	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13	1,40	22,76	
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	100	9,20	2,30	20,03	140,60	0,40	0,10	0	0,02	0,03	36,20	90,90	10,80	0,010	292,50	35,20	2,80	2,80	349,8	
345,01	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40	
345,32	Полдник Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
	Ужин																				
338,08	Фруктовая нарезка /яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,02	0,01	8,25	0,02	0	8	5,5	0	0	1,65	4,5	1,1	9,75	53,5	
* ЛП 225,1	Салат из смеси овощей	50	2,00	5,83	11,17	102,36	0,07	0,05	11,67	1,50	0,002	44,33	42,67	0,380	0,070	0,140	21,50	1,17	1,14	293,410	
8 013,15	Картофель запеченный под соусом сметанным	100	3,0	5,43	20,5	146,45	0,14	0,11	23,02	0,08	0,04	38,56	85,80	1,22	1,85	3,78	29,02	1,14	403,56	510,27	
66037,03	Кондитерские изделия / печенье	20	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03	0,02	0	0	0	12,3	26,10	0	0	0	4,5	0,30	0	17	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0,0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9	
	Итого в день * ЛП	1523	36,26	36,99	207,62	1381,4	0,98	0,71	88,01	28,72	0,23	391,51	659,20	19,0	16,616	397,78	190,99	13,01	890,12	1955,92	
	Итого в день	1523	34,5	31,4	201,3	1301,5	0,9	0,7	84,6	27,2	0,2	355,2	622,0	18,7	16,5	399,3	174,0	12,9	898,7	1716,010	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	К						
Завтрак молочный																										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
15,01	Гастрономия (сыр порционно)	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40						
120,10	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,64	6,62	19,23	157,27	0,08	0,23	1,95	0,06	0,05	183,51	103,58	2,02	9,23	23,51	16,45	0,32	0	173,41						
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18						
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000						
Завтрак второй																										
389,09	Сок фруктовый или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00						
Обед																										
99,66	Суп овощной "Легкий"	150	1,20	5,30	7,7	84,37	0,05	0,05	12,50	0,77	0,03	24,89	36,28	0,59	0,01	2,08	14,46	0,58	0,000	219,560						
280,08	Тедтели рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	60	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79						
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,54	3,51	16,94	112	0,13	0,100	20	0	0,05	36,00	75,79	0,82	1,82	4,09	25,46	0,91	182,6	446,650						
349,14	Напиток из смеси сухофруктов / Изюм	150	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0,00	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48	3,596	30,06						
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40						
Полдник																										
345,51	Напиток из яблок	200	0,040	0,04	10,87	44,0	0,002	0,001	0,40	0,3	0,0	1,41	0,96	0,026	0,176	0,704	0,78	0,22	1,98	23,074						
Ужин																										
68,04	Винегрет овощной с маслом растительным	60	2,0	5,83	11,17	102,4	0,07	0,05	11,67	1,50	0,01	44,33	42,7	0,380	0,070	0,140	21,5	1,17	25,60	293,41						
*ЛП	Салат из свежей капусты с огурцом "Зайчик"	50	0,78	2,04	2,31	38,12	0,010	0,02	11,31	0,9	0,02	26,13	13,83	0,170	0,030	0,560	9,16	0,28	0,090	95,48						
32,23/ 331,0	Котлета мясная с овощами тушенными	60	14,72	7,31	10,60	197,9	0,08	0,11	6,28	0,02	0,1	17,77	99,85	0,06	0,040	0,020	18,81	1,48	285,40	30,6						
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18						
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/ Булочка "Домашняя"	50	5,71	2,52	44,60	225,31	0,10	0,05	0,13	0,01	0	22,92	57,40	18,08	1,11	2,55	10,23	0,71	123,67	91,86						
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9						
Итого в день		1575	45,9	36,9	222,5	1438,2	0,7	0,8	97,1	35,9	0,3	487,0	708,9	27,0	14,5	135,3	198,0	11,8	1124,4	1707,5						
Итого в день * ЛП		1565	44,67	33,12	213,60	1374,88	0,61	0,76	96,77	35,26	0,34	468,78	680,09	26,99	14,50	135,75	185,68	10,95	1098,89	3217,02						

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

среда

Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	К						
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						

Завтрак молочный																					
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9
100	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150	6,03	5,8	26,3	180,1	0,16	0,17	1,3	0,05	0,06	128,60	155,77	2,03	9,01	20,06	37,29	1,06	0,00	201,310	
351	Кисель фруктовый	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
Обед																					
102,76	Суп картофельный с горохом	150	1,12	4,42	6,95	72,06	0,03	0,04	11,39	0,58	0	27,97	31,73	0,56	3,670	0,980	13,86	0,66	397,54	236,45	
34,06	Фрикадельки с овощами тушенными	70	11,97	7,78	2,39	157,96	0,01	0,01	5,85	0,49	0,00	12,82	10,82	0,46	0,270	0,05	4,62	0,22	0	44,31	
182,01	Каша рисовая с маслом сливочным	100	2,46	2,00	25,92	130,46	0,03	0,02	0	0,02	0,03	6,72	53,63	5,31	0,53	17,58	3,55	35,18	0,33	35,69	
349,19	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40	
Полдник																					
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,00	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
Ужин																					
62,23	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,55	6,46	32,19	0,03	0,03	2,40	4,32	0,00	24,54	26,40	0,050	0,020	0,020	18,24	0,35	3,87	96,09	
* ЛП 225,1	Салат из смеси овощей	50	0,57	3,64	1,82	42,36	0,02	0,02	5,66	0	0	16,31	18,06	0,210	0,001	11,300	9,90	0,45	118,29	127,69	
672,071	Вареники с творогом с соусом	150	9,40	5,4	38,0	237,98	0,14	0,15	0,15	0,06	0,00	64,94	135,64	0,00	0,04	0,02	19,02	1,18	76,62	0,090	
66228,08	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
375,02	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19	
0,91	Хлеб пшеничный	1533	37,7	29,2	189,1	1192,7	0,5	0,5	61,3	31,0	0,1	222,9	551,9	11,6	15,3	62,1	140,0	44,2	707,4	859,0	
Итого в день		1533	37,63	32,30	184,42	1202,86	0,48	0,50	64,57	26,70	0,13	314,53	542,67	11,71	15,27	73,37	131,69	44,28	821,78	890,64	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Надлежи: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)							B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K						
			Б	Ж	У	4	5	6																8	9	10	11	12	13
Завтрак молочный		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
15	Гastrономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40									
174,0	Каша молочная вязкая рyeвая с маслом сливочным	150	5,12	5,97	23,76	167,6	0,1	0,2	1,3	0,1	0,1	139,58	169,61	10,70	9,01	40,79	25,56	0,50	0	163,18									
150,00	Кофейный напиток с молоком	150	1,49	1,6	12,86	69,37	0,02	0,08	0,65	0,02	0,02	61,19	47,12	1,09	4,5	10	9,3	0,06	62,62	96,050									
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000									
Завтрак второй																													
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00									
Обед																													
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,86	4,31	7,56	77,22	0,06	0,06	27,40	0,86	0,03	39,77	40,74	0,41	0,05	1,41	17,91	0,68	404,59	235,650									
267,76	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,55	0,05	9,93	90,92	5,62	0,65	0,030	14,15	1,47	249,17	26,98									
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,54	22,60	145,56	0,05	0,02	0,00	0,05	0,07	11,36	39,65	0,03	0,720	10,45	6,78	0,66	285,450	78,89									
349,30	Напиток из сухофруктов/ Йогурт	150																											
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40									
Полдник																													
345,82	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0,00	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16									
Ужин																													
45,48	Салат из свежих с маслом растительным	30	0,44	1,53	2,6	25,7	0,01	0,01	2,3	0,4	0,00	11,47	12,62	0,0	1,79	56,104	5,6	0,4	82,1	69,321									
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03	0,00	85,85									
221,01	Каша пшеничная с маслом сливочным	100	3,70	3,33	21,30	131,9	0,13	0,03	0	0,03	0,04	10,84	75,51	0,04	0,020	0,090	26,68	1,14	783,65	63,35									
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18									
0,91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19									
Итого в день		1375	36,5	39,0	163,6	1140,7	0,5	0,7	72,2	24,9	1,3	413,7	694,1	34,8	28,3	162,2	153,9	10,6	2136,6	1057,0									

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 1-3 года

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	Ч		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	K
1	Завтрак молочный	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
173.01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,34	6,28	19,23	154,48	0,14	0,18	1,30	0,05	0,06	133	165,97	8,67	10,04	39,38	102,22	0,91	42,4	184,765	
272.05	Какао с молоком	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000	
Завтрак второй																					
389.09	Сок фруктовый/ или Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
Обед																					
81.91	Борщ из свежей капусты с картошкой	150	1,12	4,42	6,95	72,06	0,03	0,04	11,39	0,58	0,02	27,97	31,73	0,41	0,05	1,41	17,91	0,66	322,610	186,131	
284.30	Картофель тушеный с мясом рубленым/ или Жаркое "по-Домашнему"	150	9,50	9,76	17,77	222,7	0,4	0,4	21,7	0,8	0,0	32,17	133,51	0,49	0,26	0,05	34,36	1,75	25,5	459,160	
348.03	Напиток из фруктово-ягодной смеси	150	0,05	0,02	8,60	33,76	0,00	0,00	2,00	16,00	0,00	3,04	1,65	0,010	0,001	0,000	0,85	0,08	2,22	8,64	
0.07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40	
Полдник																					
345.74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47	
Ужин																					
52.16	Салат из свежей капусты с маслом растительным	30	0,67	1,02	1,76	34,30	0	0,010	1,95	0	0	7,22	8,39	0,34	0	0	4,29	0,27	3,120	156,00	
ЛП * 45.43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	0,91	2,05	2,30	31,32	0,02	0,02	19,40	0,02	0,00	24,84	16,87	0	0,04	0,02	7,99	0,32	237,80	0,09	
88.16/ 331.1	Тертые мясные с овощами тушеными	60	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0,0	74,06	59,34	0,08	0,01	1,02	15,84	1,12	34,20	41,6	
303.02	Каша речневая с маслом сливочным	100	4,80	3,73	23,62	150	0,16	0,03	0	0,03	0	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34	
375.02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0.91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19	
Итого в день																					
ЛП		1520	30,18	28,74	160,67	1058,88	0,91	0,78	82,05	17,48	0,39	327,94	665,45	15,33	12,13	81,01	305,96	13,00	892,56	1423,47	
Итого в день * ЛП		1540	30,42	29,77	161,21	1055,90	0,93	0,79	99,50	17,50	0,39	345,56	673,93	14,99	12,17	81,03	309,66	13,05	1127,24	1267,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

понедельник

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	K						
1	Завтрак молочный	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
15	Гастрономия сыр порционный	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40							
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	5,19	5,89	22,9	164,48	0,07	0,16	1,30	0,06	0,07	125,38	108,57	2,0	9,01	24,29	17,94	0,29	40	174,340							
272,00	Каша на молоке	150	2,29	2,54	13,73	84,44	0,03	0,11	0,98	0,02	0,02	90,64	72,74	1,5	6,75	16,96	12,0	0,19	50,22	121,870							
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000							
389,09	Сок фруктовый/или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00							
Обед																											
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,86	4,31	7,56	77,22	0,06	0,06	27,40	0,86	0,03	39,77	40,74	0,41	0,50	1,41	17,91	0,68	404,59	235,660							
3,23/ 331,0	Котлета мясная с овощами тушенными с томатом	60	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,11	4,43	0,40	0,00	25,44	106,77	0,06	0,170	0,020	21,75	1,60	8,41	30,6							
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,54	22,60	145,56	0,05	0,02	0,00	0,05	0,07	11,36	39,65	0,03	0,720	10,45	6,78	0,66	265,450	78,89							
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200							
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40							
Полдник																											
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,00	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64							
Ужин																											
45,33	Салат из свежей капусты с морковью и маслом растительным	50	0,800	2,04	4,31	38,40	0,020	0,020	18,30	0,550	0,00	23,04	15,85	0,13	0,010	0,410	8,72	0,29	85,070	80,08							
*ЛП	Салат овощной "Ассорти"	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,00	28,36	18,37	0,13	0,000	0,430	11,16	0,33	394,110	85,79							
239,46	Тфтели рыбные под соусом молочным	50	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79							
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,03	29,16	60,92	0,620	0,020	2,100	19,18	0,72	236,20	440,38							
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18							
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19							
Итого в день		1395	43,5	40,7	176,1	1277,2	0,6	0,7	106,1	47,0	0,3	513,8	707,6	9,2	18,9	141,1	175,5	10,3	1561,1	1545,030							
Итого в день *ЛП		1405	43,59	39,88	174,46	1264,82	0,56	0,72	110,02	46,99	0,28	519,13	710,14	9,19	18,93	141,09	177,90	10,29	1870,18	1449,74							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	I	F	Mg	Fe	Na	К								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
Завтрак молочный																													
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9									
100	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	6,03	5,8	26,3	180,1	0,16	0,17	1,3	0,05	0,06	128,60	155,77	2,03	9,01	20,06	37,29	1,06	135,7	201,310									
351	Кисель фруктовый	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18									
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000									
Завтрак второй																													
389,09	Сок фруктовый/ мл/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00									
Обед																													
102,76	Суп картофельный с горохом	150	3,56	2,98	12,22	99,33	0,16	0,06	7,21	0,57	0,03	20,22	52,57	3,52	0,030	87,790	21,00	1,25	6,80	280,97									
267,9	Котлета запеченная с овощами тушеными	60	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,11	4,43	0,40	0,00	25,44	106,77	0,06	0,170	0,020	21,75	1,60	8,41	30,6									
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	100	4,80	3,73	23,62	150	0,16	0,03	0	0,03	0	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34									
349,39	Напиток из сухофруктов / изюм	150	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0,00	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48	3,596	30,06									
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40									
Полдник																													
338,03	Фрукт порционно	200	0,08	0,04	11,50	45,98	0,001	0,01	20,01	0,15	0,00	1,60	0,34	0,001	0,088	0,352	0,34	0,10	1,09	5,15									
Ужин																													
62,26	Салат из моркови с сахаром	75	0,73	3,05	5,53	51,70	0,03	0,040	2,80	5,04	0,00	28,59	30,80	0,060	0,030	0,03	21,28	0,40	11,78	112,1									
219,10	Сырники из творога со сладкой подливкой из стуженого молока	80/20	12,43	10,66	18,02	217,16	0,04	0,24	0,40	0,13	0,03	18,40	172,80	24,30	7,90	29,10	18,40	0,40	47,3	126,1									
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18									
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19									
Итого в день		1418	49,18	38,88	198,88	1381,11	0,74	0,78	79,37	20,01	0,20	273,67	806,80	35,32	19,01	178,93	288,70	13,4	677,54	1167,84									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

среда

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Пищевые вещества (г)							B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
			Б	Ж	У	4	5	6															
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
15	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40			
173,01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,34	6,28	19,23	154,48	0,14	0,18	1,30	0,05	0,06	133	165,97	8,67	10,04	39,38	102,22	0,91	42,4	184,765			
150,00	Корфейный напиток с молоком	150	1,49	1,6	12,86	69,37	0,02	0,08	0,65	0,02	0,02	61,19	47,12	1,09	4,5	10	9,3	0,06	62,62	98,050			
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000			
	Завтрак второй																						
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00			
	Обед																						
99,66	Суп овощной "Летний"	150	1,20	5,30	7,7	84,37	0,05	0,05	12,50	0,77	0,03	24,89	36,28	0,59	0,01	2,08	14,46	0,58	0,000	219,560			
291,30	Плов с мясом рубленым	150	10,41	11,77	31,64	295,32	0,32	0,31	2,31	1,13	0,00	24,45	138,46	6,16	0,83	20,05	33,19	1,27	204,11	90,000			
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200			
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40			
345,83	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0,0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16			
	Ужин																						
52,07	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,44	1,53	2,6	25,7	0,01	0,01	2,3	0,4	0,00	11,47	12,62	0,0	1,79	56,104	5,6	0,4	82,1	69,321			
288,04	Котлета из печени с овощами тушенными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,55	0,05	9,93	90,92	5,62	0,65	0,030	14,15	1,47	249,17	26,98			
202,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,54	22,60	145,56	0,05	0,02	0,00	0,05	0,07	11,36	39,65	0,03	0,720	10,45	6,78	0,66	285,450	78,89			
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18			
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19			
	Итого в день	1525	37,4	41,7	177,6	1253,1	0,7	0,8	59,4	25,9	0,3	373,5	658,8	26,0	20,3	155,4	228,0	10,4	1194,9	1003,5			
	Итого в день ЛП	1525	38,0	43,3	177,9	1271,7	0,8	0,8	75,7	26,1	0,3	388,5	661,2	26,4	18,5	120,4	241,9	10,5	1312,7	1148,2			

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Образовательные Учреждения

Неделя: 2

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

1-3 года

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	K						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
Завтрак мясной																										
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9						
174	Каша молочная вязкая ржевая с маслом сливочным	150	5,12	5,97	23,76	167,6	0,1	0,2	1,3	0,1	0,1	139,58	169,61	10,70	9,01	40,79	25,56	0,50	0	163,18						
375	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18						
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000						
Завтрак вторым																										
389,09	Сок фруктовый/ лмл/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00						
Обед																										
108,01	Суп картофельный с клецками	150	2,07	3,22	12,02	86,81	0,06	0,05	6,80	0,57	0,09	13,33	37,66	4,27	0,63	1,72	1,82	0,58	7,58	181,290						
268,67/	Терфтели с соусом овощным с томатом	60	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0,0	74,06	59,34	0,08	0,01	1,02	15,84	1,12	34,20	41,6						
331,09	Гороховое пюре с маслом сливочным	120																								
199	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,3	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47						
345,74	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40						
0,07																										
Полдник																										
345,32	Компот из яблочной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64						
Ужин																										
59,0/	Салат из моркови с яблоками	50	0,64	2,11	5,43	42,79	0,03	0,03	4,84	3,96	0,0	25,01	25,96	0,050	0,020	0,020	18,16	0,66	13,41	96,09						
672,13/	Вареники с картофелем с соусом сметано-томатным	100/30	14,60	10,76	62,12	409,18	0,17	0,18	0,18	0,07	0,00	77,190	162,62	0,00	0,040	0,02	22,78	1,41	76,620	0,090						
331,06																										
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18						
0,92	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19						
Итого в день		1463	31,2	27,8	196,5	1158,6	0,5	0,6	58,3	30,2	0,5	371,0	587,6	18,3	11,5	74,0	125,5	9,5	360,8	753,6						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

пятидневка

Сезон: осенне-весенний

Возраст: Минеральные вещества (мг)

1-3 года

Неделя: 2

№ рец.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	K
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
566,03	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	5,41	7,10	28,230	197,92	0,11	0,17	1,30	0,07	0,10	129,740	156,75	1,78	6,66	22,884	39,27	0,72	152,7	201,310
379,14	Кяква с молоком	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13	0,00	145,21
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
389,09	Завтрак второй Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
81,87	Обед Свекольник "Классический" со сметаной	150/5	1,17	3,44	7,27	65,1	0,04	0,05	8,23	0,58	0,02	26,66	35,58	0,49	0,53	0,9	15,48	0,80	15,35	239,760
56,22/331,0	"Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным"	180	10,73	11,34	16,5	213,51	0,09	0,14	48,47	0,07	0,14	74,94	138,76	3,96	4,69	40,84	24,83	1,81	42,14	384,090
349,19	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
345,19	Полдник Напиток из фрукто-ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
210,13	Ужин Омлет натуральный с маслом сливочным	50	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,36	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03	0,30	65,65
303,26	Каша гречневая с маслом сливочным	100	4,80	3,73	23,62	150	0,16	0,03	0	0,03	0	11,69	136,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34
158,02	Мучное кулинарное изделие в асортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47	123,67	70,46
375,02	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
	Итого в день	1440	40,7	37,9	197,3	1289,3	0,6	0,9	99,8	12,8	1,3	485,5	818,3	38,5	24,2	134,4	239,1	13,0	796,3	1501,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя:

1
понедельник

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	I	F	Mg	Fe						
1		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг			
Завтрак молочный		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07													
2,20	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,38	7,56	30,0	216,44	0,01	0,24	1,95	0,07	0,08													
378,04	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,13	14,24	72,84	0,02	0,08	0,71	0,02	0,02													
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0													
Завтрак второй																								
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0													
Обед																								
103,24	Суп картофельный с вермишелью	200	3,76	4,31	16,22	120,33	0,09	0,06	12,41	1,12	0,04													
279,52	Котлета мясная запеченная с овощами тушеными	70	11,18	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,01													
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04													
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0													
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0													
Подник																								
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0													
Ужин																								
28,07	Фрукт или фруктовый салат /яблоко	80	0,34	0,34	7,84	35,52	0,02	0,012	6,00	3,00	0													
* ЛП 225,1	Салат из смеси овощей	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,002													
8 013,15	Картофель запеченный под соусом сметанным	150	3,60	5,55	25,38	170,45	0,18	0,13	29,02	0,09	0,04													
66037,03	Кондитерские изделия/ печенье	20	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03	0,02	0	0	0													
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0													
0,05	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0													
Итого в день * ЛП		1835	48,75	40,40	246,06	1594,97	1,09	0,78	94,97	37,13	0,30													
Итого в день		1855	48,8	38,7	252,2	1602,4	1,1	0,8	92,1	39,8	0,30													

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 3-7 л

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества						Энергетическая ценность													Витамины										Минеральные вещества									
			Масса порции	Б	Ж	У	Целлюлоза	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe																						
г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг																				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21																							
Завтрак молочный																																									
15,00	Гastronomia /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07																							
120,2	Сулл молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	4,46	5,05	18,29	135,03	0,07	0,16	1,30	0,05	0,06	123,89	103,58	2,02	9,23	23,51	16,45	0,32																							
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52																							
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20																							
Завтрак второй																																									
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40																							
Обед																																									
99,81	Сулл овощной "Летний"	200	4,75	7,30	9,01	118,7	0,19	0,17	7,99	0,12	0	21,24	68,08	0,39	0,010	1,530	17,81	0,84																							
239,46	Тедгели рыбные под соусом молочным	70	5,78	4,06	8,01	86,25	0,06	0,07	1,69	21	0,01	72,03	135,13	0,59	0,004	69,170	29,89	0,79																							
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	2,60	7,69	15,11	145,2	0,12	0,10	14,95	0,05	0,05	34,99	73,10	0,840	0,020	4,100	23,02	0,86																							
349,3	Напиток из сухофруктов/ Изюм	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48																							
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56																							
Полдник																																									
345,51	Напиток из яблоч или порционно - 100 г.	200	0,040	0,04	10,87	44,0	0,002	0,001	0,40	0,3	0	1,41	0,96	0,026	0,176	0,704	0,78	0,22																							
Ужин																																									
68,19	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,8	4,19	10,36	87,0	0,07	0,05	16,50	1,11	0,01	34,98	52,3	0,380	0,040	0,140	23,8	1,03																							
*ЛП	Салат из капусты с окурцом "Зайчик"	60	0,78	2,04	2,31	39,06	0,020	0,02	20,40	0,1	0,015	26,13	13,93	0,170	0,030	0,560	9,67	0,29																							
33,23/	Котлеты мясная с овощами тушеными	70	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,20	7,98	0,60	0	26,66	108,55	0,12	0,220	0,020	21,75	1,64																							
331,07																																									
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52																							
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/ Булочка "Домашняя"	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47																							
0,92	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44																							
Итого в день																																									
от в день *ЛП		1837	48,64	42,85	218,22	1475,60	0,91	0,91	95,14	41,59	0,23	435,54	792,10	22,28	13,50	138,48	208,66	11,52																							
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.																																									
		1797	47,62	40,70	210,17	1427,65	0,86	0,88	99,04	40,58	0,24	426,69	753,73	22,07	13,49	138,90	194,58	10,78																							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг	Д мкг	Са мг	Р мг	Se мкг	I мкг	F мкг	Mg мг	Fe мг						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21						
Завтрак молочный																								
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01						
580,21	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,05						
351,05	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08						
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20						
Завтрак второй																								
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40						
Обед																								
102,86	Суп картофельный с горохом	200	6,20	2,92	15,95	116,72	0,20	0,07	9,21	0,73	0,04	32,18	69,91	4,62	0,090	117,010	27,89	1,69						
34,06	Фрикадельки тушеные в овощном соусе	70	11,97	7,78	2,39	157,96	0,01	0,01	5,85	0,49	0	12,82	10,82	0,46	0,270	0,05	4,62	0,22						
182,02	Каша рисовая с маслом сливочным	130	2,12	2,78	22,22	121,44	0,02	0,02	0	0,03	0,04	4,60	45,95	4,56	0,440	15,090	15,12	0,32						
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56						
Полдник																								
345,32	Компот из ягодной смеси или порционно - 100 г.	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08						
Ужин																								
62,23	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,55	6,46	32,19	0,03	0,03	2,40	4,32	0	24,54	26,40	0,050	0,020	0,020	18,24	0,35						
*ЛП	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с растительным маслом	60	0,73	3,96	2,06	43,40	0,02	0,02	6,02	0	0	17,20	18,87	0,260	0,002	11,700	10,45	0,60						
672,07/	Вареники с творогом и соусом	170	15,73	12,87	70,56	465,21	0,19	0,24	0,70	0,09	0,03	126,21	200,35	0,81	3,640	8,05	28,38	1,45						
66228,08	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52						
375,02	Чай с сахаром	200	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33						
0,92	Хлеб пшеничный	30																						
Итого в день		1825	49,51	37,78	243,64	1536,76	0,85	0,67	60,75	50,22	0,24	367,40	651,85	16,21	14,40	176,40	176,48	10,71						
Итого в день * ЛП		1835	49,62	41,19	239,24	1547,97	0,84	0,66	64,37	45,90	0,24	360,06	644,32	16,42	14,38	188,08	168,69	10,96						

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Район: Образовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	г	г	г		В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг	Д мкг	Са мг	Р мг	Se мкг	I мкг	F мкг	Mg мг	Fe мг								
1		г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг								
Завтрак молочный		2	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21											
15	Гastronomia Сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07											
174,09	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	296,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,290	33,2	0,88											
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13											
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20											
Завтрак второй																													
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40											
Обед																													
87,19	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,96	5,18	8,97	108,97	0,01	0,01	9,20	0,04	0,04	36,74	24,20	0,39	0,001	1,350	12,40	0,41											
267,76	Котлета из печени с овощами тушеными	70	7,98	8,08	6,39	138,68	0,05	0,07	0,43	0,60	0,058	14,65	97,44	0,07	18,680	9,070	14,15	1,55											
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	0	0,030	0,04	12,59	40,47	0,03	0,720	10,45	7,43	0,76											
349,30	Напиток из сухофруктов/ Изюм	200	0,090	0,02	12,61	50,004	0,004	0,002	0	0,144	0	3,02	5,16	0,021	0,028	9,360	1,461	0,13											
5,08	Хлеб ржаное пшеничный	40	2,64	0,46	15,64	76,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56											
Полдник																													
345,82	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09											
Ужин																													
52,20	Салат из свежлы с маслом растительным	50	1,17	2,24	6,37	49,90	0,030	0,020	18,9	0,010	0	22,30	25,21	1,33	0,220	2,980	10,92	0,41											
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,65	5,76	1,14	77,8	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	41,16	83,00	11,20	8,64	22,93	6,62	1,57											
221,01	Каша пшеничная с маслом сливочным	120	4,80	4,41	25,32	165,7	0,14	0,03	0,00	2,50	0,05	40,40	83,60	0,9	0,020	0,090	28,70	1,14											
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52											
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33											
Итого в день		1637	45,22	44,80	228,09	1518,14	0,73	0,76	70,94	31,63	1,32	546,35	848,19	31,90	31,04	132,47	175,92	12,15											

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные Учреждения

пятицикла

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Витамины							Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	г	г	г		В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг	Д мкг	Са мг	Р мг	Se мкг	I мкг	F мкг	Mg мг	Fe мг					
1	Завтрак молочный	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21							
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,34	6,77	20,81	159,26	0,16	0,16	0,87	0,05	0,06	136,27	55,71	9,72	0,001	39,610	64,39	1,60								
382,04	Какао с молоком	200	3,04	3,38	16,7	107,3	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,8	96,55	2,0	9,0	22,5	15,9	0,24								
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20								
389,09	Завтрак второй	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40								
81,92	Обед Борщ из капусты с картофелем	200	1,64	5,95	9,73	99,13	0,04	0,05	15,98	0,820	0,000	40,34	44,85	0,41	0,05	1,41	19,45	0,92								
259,33	Картофель тушеный с мясом рубленым/или/ жаркое "по-Домашнему"	200	14,96	12,71	27,00	292,42	0,2	0,12	33,50	1,01	0,02	34,69	103,40	0,83	0,450	0,050	42,37	1,93								
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,045	0,02	10,46	41,6	0	0	1,25	10,00	0	2,00	1,65	0,010	0,001	0,000	0,85	0,08								
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56								
345,74	Полдник Напиток из изюма и яблок	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13								
45,07	Ужин Салат из капусты с маслом растительным	50	0,80	2,04	4,31	38,40	0,02	0,020	18,30	0,55	0	23,04	15,85	0,13	0,01	0,410	8,72	0,29								
ЛПГ * 45,43	Салат из капусты с зеленым горошком	50	0,91	2,05	2,30	31,32	0,02	0,02	19,40	0,02	0	24,84	16,87	0	0,04	0,02	7,99	0,32								
268,16/331,09	Тертелги мясные с овощами тушеными	70	7,35	13,01	5,04	166,7	0,10	0,33	1,86	1,64	0	28,94	90,33	0,72	25,32	30,92	16,45	0,88								
303,02	Каша гречневая с маслом сливочным	120	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0	0,03	0,04	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04								
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52								
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33								
Итого в день * ЛПГ		1840	46,08	49,98	196,49	1416,80	0,98	0,93	111,73	14,14	0,42	436,43	690,42	20,05	37,58	130,65	302,04	14,12								
1840		1840	46,19	49,99	194,48	1409,72	0,98	0,93	112,83	13,61	0,42	438,23	691,44	19,92	37,61	130,26	301,31	14,15								

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2
понедельник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рел.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав									
			Б	Ж	У	Ц	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	
15,00	Гastronomия сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07	
2,32	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	5,55	9,75	38,4	264,54	0,07	0,16	1,07	0,05	0,05	121,88	107,44	1,62	0,004	21,660	18,45	0,45	
382,05	Чай с сахаром	200	3,04	3,38	16,96	107,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,8	96,55	2,00	9,000	22,450	15,91	0,24	
0,01	Батон нарезанной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	
389,09	Завтрак второй	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	
87,19	Обед	200/5	1,72	5,12	7,03	81,59	0,05	0,06	23,45	1,14	0,04	36,74	24,20	0,39	0,260	1,350	12,40	0,41	
33,23/331,07	Щи с капустой и картофелем со сметаной	70	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,20	7,98	0,60	0	26,66	108,55	0,12	0,220	0,020	21,75	1,64	
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	0,00	0,030	0,04	12,59	40,47	0,03	0,720	10,45	7,43	0,76	
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	
5,08	Хлеб ржанос-пшеничный	40	2,54	0,48	13,00	56,84	0,06	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56	
345,32	Полдник	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	
45,33	Компот из ягодной смеси	50	0,800	2,04	4,31	38,40	0,020	0,020	18,30	0,550	0,00	23,04	15,85	0,13	0,010	0,410	8,72	0,29	
239,46	Ужин	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,00	28,36	18,37	0,13	0,000	0,430	11,16	0,33	
312,22	Салат овощной "Ассорти"	60	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	
375,02	Тертые рыбные под соусом молочным	120	2,60	7,69	15,10	150,80	0,12	0,09	14,95	0,04	0,03	34,99	73,10	0,740	0,020	2,520	23,01	0,86	
0,92	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	
Итого за день	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,76	66,53	0,03	0,007	0,68	0,002	0,003	6,00	19,50	1,8	0,003	4,35	0,01	0,33	
	Хлеб пшеничный	1637	48,1	46,8	215,3	1494,3	0,8	0,8	109,2	52,7	0,3	568,8	791,2	10,6	10,3	146,9	181,5	11,0	
	Итого за день *ПП	1647	48,26	46,00	213,67	1481,92	0,75	0,85	113,03	52,67	0,27	574,10	793,73	10,63	10,27	146,96	183,92	11,07	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 вторник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1 мг	В2 мг	С мг		А мкг	Д мкг	Са мг	Р мг	Se мкг	I мкг	F мкг	Mg мг	Fe мг					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21					
Завтрак молочный																							
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01					
580,21	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,05					
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08					
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20					
Завтрак второй																							
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40					
Обед																							
102,77	Суп картофельный с горохом	200	2,47	3,85	17,86	117,78	0,10	0,06	14,50	1,120	0	18,68	55,86	4,62	0,01	117,01	22,08	0,88					
267,9	Котлета мясная запеченная с овощами тушенными	70	14,89	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,00	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13					
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	130	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0,00	0,04	0,03	11,69	135,31	2,300	0,020	9,280	90,15	3,04					
349,30	Напиток из сухофруктов /изюм	200	0,090	0,02	12,51	50,004	0,004	0,002	0	0,144	0	3,02	4,49	0,021	0,028	8,232	1,461	0,13					
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,001	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56					
Полдник																							
345,19	Напиток "Витаминный" или порционно-100 г.	200	0,08	0,04	11,50	45,98	0,001	0,01	20,01	0,15	0	1,60	0,34	0,001	0,088	0,352	0,34	0,10					
Ужин																							
62,27	Салат из моркови с сахаром или фруктовый	60	0,73	3,05	5,53	51,70	0,02	0,030	2,80	4,32	0	28,59	30,80	0,060	0,030	0,03	21,28	0,40					
219,10	Сырники из творога со сладкой подливкой	120/30	19,02	15,00	29,88	329,75	0,06	0,36	0,60	0,19	0,05	180	259,20	36,6	12,2	45,4	27,60	0,60					
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52					
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44					
Итого в день		1675	56,41	46,75	237,00	1613,33	0,88	0,87	80,53	39,50	0,21	412,91	870,87	49,96	20,91	218,17	261,24	12,54					

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рещ.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	А	Д	Са	Р	Se	I	F	Mg	Fe								
1	Завтрак молочный	г	г	г	г	г	кал	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг					
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21									
15,00	Гастрономия сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07									
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,34	6,77	20,81	159,26	0,16	0,16	0,87	0,05	0,06	136,27	55,71	9,72	0,001	39,610	64,39	1,60									
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13									
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20									
389,09	Сок фруктовый или Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	36,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40									
Обед																											
99,65	Суп овощной "Летний"	200	4,75	7,30	9,01	118,5	0,19	0,17	7,99	0,12	0	21,24	68,08	0,39	0,010	1,530	17,81	0,84									
231,11	Плов с мясными рубленными изделиями	200	9,57	10,77	34,93	272,63	0,07	0,08	1,56	0,76	0,03	17,56	131,55	7,88	0,75	59,72	33,10	1,13									
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45									
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56									
Подлник																											
345,83	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09									
Ужин																											
68,04	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,50	1,590	7,87	66,10	0,05	0,02	13,65	0,75	0,01	27,48	42,54	0,380	0,020	0,140	19,2	0,85									
38,16*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/огурцы)	50	0,60	3,11	2,86	44,25	0,04	0,02	18,56	0,54	0	26,50	15,02	0,36	0,02	21,07	19,43	0,46									
34,06	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,49	0	9,93	90,92	0,46	0,270	0,05	14,15	1,47									
312,22	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	12,46	0,04	0,04	12,60	40,47	0,030	0,720	10,450	7,43	0,76									
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52									
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33									
Итого в день *ЛП		1847	46,1	43,6	212,9	1422,7	0,9	0,8	78,4	30,5	0,2	468,7	706,6	25,5	4,5	146,5	219,2	12,4									
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период		1837	45,16	45,16	207,87	1400,89	0,84	0,76	83,26	30,24	0,22	467,72	679,03	25,51	4,50	167,38	219,45	12,01									

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 четверг

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рец.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг	Д мкг	Са мг	Р мг	Se мкг	I мкг	F мкг	Mg мг	Fe мг				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21					
Завтрак мясной																							
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01					
174,09	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,290	33,2	0,88					
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52					
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20					
Завтрак второй																							
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40					
Обед																							
108,22	Сул картофельный с клецками	200	2,74	3,38	14,44	100,79	0,07	0,06	7,01	0,76	0,11	16,51	43,91	5,61	0,84	2,28	13,37	0,67					
268,16/ 331,09	Тертелги с соусом овощным с Томатом	80	15,34	16,35	14,05	264,6	0,09	0,15	4,02	9,45	0,87	68,75	165,70	2,20	1,50	1,30	18,73	1,22					
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04	41,03	102,23	12,18	0,013	329,01	39,65	3,16					
345,74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13					
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56					
Полдник																							
345,32	Компот из ягодной смеси или порционно - 100 г	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08					
Ужин																							
59,07	Салат из моркови с яблоком или салат из свеклы с маслом растительным	50	0,64	2,11	5,43	42,79	0,03	0,03	4,84	3,96	0	25,01	25,96	0,050	0,020	0,020	18,16	0,66					
672,13/ 331,06	Вареники с картофелем с соусом сметано-томатным	140/30	15,22	16,76	65,66	480,55	0,180	0,21	1,69	0,210	0,01	99,67	179,52	0,240	2,15	3,46	25,90	1,57					
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52					
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44					
Итого в день		1665	59,1	56,0	264,6	1787,6	1,2	0,8	59,5	49,0	1,4	448,4	904,8	37,2	5,8	411,9	197,8	14,0					

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Образовательные Учреждения

Неделя: 2
 пятница

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	I	F	Mg	Fe						
г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21						
Завтрак молочный																									
4001,07	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,42	5,8	31,77	198,97	0,120	0,140	1,04	0,05	0,06	103,81	138,07	3,750	7,41	23,09	34,05	0,88							
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13							
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20							
Завтрак второй																									
389,09	Сок фруктовый или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40							
Обед																									
81,87	Свекольник "Гласический" со сметаной	200/5	1,59	4,66	9,85	88,21	0,05	0,05	11,15	0,008	0,02	36,04	48,21	0,560	0,050	0,910	20,97	1,04							
55,22 331,0	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	210	15,32	18,74	26,14	337,44	0,012	0,17	8,43	0,05	0,15	98,12	102,06	5,89	0,030	62,420	22,50	1,21							
345,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,150	0,01	12,10	48,0	0	0	0,14	12,00	0	15,72	5,39	0,010	0,001	0	2,10	0,45							
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56							
Полдник																									
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси или фрукт порционно - 100 г	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08							
Ужин																									
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03							
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	120	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0,00	0,04	0,03	11,69	135,31	2,300	0,020	9,280	90,15	3,04							
158,02	Мучное кулинарное изделие в асортименте / Булочка "Домашняя"	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47							
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52							
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33							
Итого в день		1640	48,0	46,5	226,8	1495,9	0,7	0,9	62,6	24,2	1,3	497,6	800,9	43,5	19,1	159,3	243,1	13,3							