**Утверждаю**

**Заведующая МДОУ Тушнинский**

**детский сад \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Г.Мокеева 01.03.2025 г.**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Тушнинский детский сад «Рябинка»**

**Примерное десятидневное меню на**

**весенне-летний период**

**(возраст от 1,5– 3 лет)**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Образовательные учреждения понедельник Сезон: весенне - летний

ПРИМЕЧАНИЕ: Возраст: 1,5- 3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая  |  | Витамины (мг)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| рец.  | порции  | Б  | Ж  | У  | ценность (ккал)  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Завтрак**  |  |  |  |  |
|   | Суп молочный вермишелевый с маслом  | **150**  | 5,385  | 4,875  | 17,66  | 135,75  | 0,08  | 0,1875  | 0,849  | 0  | 0  | 151,5  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,47  |
|   | Какао с молоком  | **150**  | 3,06  | 2,655  | 13,185  | 88,95  | 0  | 0  | 1,19  | 0  | 0  | 114,17  | 0  | 0  | 0  | 16,005  | 0,36  |
|   | Бутерброд с маслом  | **20/5**  | 2,007  | 2,84  | 12,11  | 81,9  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого завтр ак**  | **325**  | **10,452**  | **10,37**  | **42,955**  | **306,6**  | **0,08**  | **0,1875**  | **2,039**  | **0**  | **0**  | **265,67**  | **0**  | **0**  | **0**  | **16,005**  | **0,83**  |
| **Второй за втрак**  |  |  |  |  |
|   | Сок фруктовый  | **100**  | 0,5  | 0  | 10,1  | 42,4  | 0,01  | 0  | 0,02  | 0  | 0,1  | 7,0  | 7,0  | 0  | 0  | 4,0  | 1,4  |
| **Итого второ й завтрак**  | **100**  | **0,5**  | **0**  | **10,1**  | **42,4**  | **0,01**  | **0**  | **0,02**  | **0**  | **0,1**  | **7,0**  | **7,0**  | **0**  | **0**  | **4,0**  | **1,4**  |
| **Обед**  |  |  |  |  |
|   | Салат из свежих овощей  | **40**  | 0,433  | 2,47  | 1,387  | 29,487  | 0,02  | 0,01  | 29,487  | 0  | 0  | 7,473  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,293  |
|   | Суп гороховый на кур/ бульоне  | **150**  | 7,37  | 6,66  | 12,6  | 127,005  | 0  | 0  | 8,38  | 0  | 0  | 34,37  | 0  | 0  | 0  | 26,61  | 3,41  |
|   | Котлеты мясные  | **60**  | 9,285  | 13,613  | 8,055  | 193,5  | 0  | 0  | 0,195  | 0  | 0  | 24,27  | 0  | 0  | 0  | 31,38  | 1,575  |
|   | Соус молочный  | **20**  | 0,534  | 1,105  | 1,95  | 18,56  | 0,05  | 0,02  | 0,1  | 0  | 0  | 18,4  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,03  |
|   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | **120**  | 7,08  | 4,12  | 30,28  | 169,72  | 0,06  | 0  | 0  | 0  | 0,176  | 7,84  | 40,26  | 0  | 0  | 40,666  | 0,08  |
|   | Компот из сухофруктов  | **150**  | 0,495  | 0,0675  | 24,01  | 99,6  | 0  | 0  | 0,548  | 0  | 0  | 24,36  | 0  | 0  | 0  | 13,1  | 0,525  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обед 610**  | **29,099**  | **28,6945**  | **109,242**  | **785,072**  | **0,2**  | **0,08**  | **38,71**  | **0**  | **0,486**  | **132,658**  | **61,09**  | **0**  | **0**  | **119,646**  | **13,375**  |
| **Полдн ик**  |  |  |  |  |
|   | Оладьи  |  **100**  | 8,125  | 6,85  | 47,08  | 280,0  | 0  | 0  | 0,47  | 0  | 0  | 85,62  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1,35  |
|   | Сгущенное молоко  |  **12**  | 0,048  | 0  | 6,318  | 25,46  | 0  | 0  | 0,384  | 0  | 0  | 3,6  | 2,966  | 0  | 0  | 1,161  | 0,03  |
|   | Чай с лимоном  |  **150**  | 0,1  | 0,015  | 11,4  | 46,5  | 0  | 0  | 2,12  | 0  | 0  | 10,65  | 0  | 0  | 0  | 1,8  | 0,27  |
|  **Итого полдник 262**  | **8,273**  | **6,865**  | **64,798**  | **351,96**  | **0**  | **0**  | **2,974**  | **0**  | **0**  | **99,87**  | **2,966**  | **0**  | **0**  | **2,961**  | **1,65**  |
|  **Итого в день 1297**  | **48,324**  | **45,9295**  | **227,095**  | **1486,032**  | **0,29**  | **0,2675**  | **43,743**  | **0**  | **0,586**  | **505,198**  | **71,056**  | **0**  | **0**  | **142,612**  | **17,255**  |
| **Суточная норма**  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| **% от суточной нормы**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

ПРИМЕЧАНИЕ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|            | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион: Образовательные учреждения  |  (лист 2) Неделя: 1  | вторник | Сезон: Возраст:  | весенне-летний 1,5- 3 года |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая  |  | Витамины (мг)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |  |
| рец.  | порции  | Б  | Ж  | У  | ценность (ккал)  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|   | Каша молочная пшеничная  | **150**  | 4,07  | 4,9  | 25,04  | 144,75  | 0,08  | 0,03  | 0  | 0  | 0  | 16,125  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1,74  |
|   | Кофейный напиток с молоком  | **150**  | 2,38  | 2,01  | 11,93  | 75,45  | 0  | 0  | 0,975  | 0  | 0  | 94,335  | 0  | 0  | 0  | 10,5  | 0,1  |
|   | Бутерброд с маслом и сыром  | **20/5/10**  | 4,06  | 5,81  | 10,381  | 109,9  | 0  | 0  | 0,08  | 0  | 0  | 97,44  | 0  | 0  | 0  | 6,615  | 0,343  |
| **Итого завтр ак**  | **335**  | **10,51**  | **12,72**  | **47,351**  | **330,1**  | **0,08**  | **0,03**  | **1,055**  | **0**  | **0**  | **207,9**  | **0**  | **0**  | **0**  | **17,115**  | **2,183**  |
| **Второй за втрак**  |  |  |  |  |  |
|   | Сок фруктовый  | **100**  | 0,5  | 0  | 10,1  | 42,4  | 0,01  | 0  | 0,02  | 0  | 0,1  | 7,0  | 7,0  | 0  | 0  | 4,0  | 1,4  |
|   | Кондитерское изделие  | **20**  | 2,25  | 2,51  | 23,86  | 126,78  | 0,07  | 0  | 0  | 0,4  | 0  | 6,53  | 24,82  | 0  | 0  | 9,22  | 0,48  |
| **Итого в торой завтрак 120**  | **2,75**  | **2,51**  | **33,96**  | **169,18**  | **0,08**  | **0**  | **0,02**  | **0,4**  | **0,1**  | **13,53**  | **31,82**  | **0**  | **0**  | **13,22**  | **1,88**  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
|   | Салат из квашенной капусты  | **40**  | 0,69  | 2,01  | 3,41  | 34,49  | 0,01  | 0  | 7,97  | 0  | 0  | 21,02  | 13,66  | 0  | 0  | 6,45  | 0,27  |
|   | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | **150/20**  | 6,67  | 4,94  | 10,125  | 119,85  | 0  | 0  | 7,275  | 0  | 0  | 25,03  | 0  | 0  | 0  | 27,52  | 1,21  |
|   | Плов с говядиной  | **180**  | 14,4  | 19,2  | 30,84  | 393,12  | 0  | 0  | 1,2  | 0  | 2,763  | 13,68  | 65,04  | 0  | 0  | 24,12  | 0,72  |
|   | Компот из свежих фруктов / ягод  | **150**  | 0  | 0  | 17,48  | 69,68  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 5,48  | 0  | 0  | 0  | 1,125  | 0  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого об ед 610**  | **25,662**  | **26,812**  | **92,815**  | **764,34**  | **0,08**  | **0,05**  | **16,445**  | **0**  | **3,073**  | **81,155**  | **99,53**  | **0**  | **0**  | **67,115**  | **9,66**  |
| **Полдн ик**  |  |  |  |  |  |
|   | Ватрушка с творогом  | **70**  | 9,19  | 5,48  | 29,14  | 201,25  | 0,08  | 0,11  | 0,04  | 0  | 0  | 50,75  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,9  |
|   | Чай  | **150**  | 0,045  | 0,015  | 8,33  | 33,33  | 0  | 0  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого полдник 220**  | **9,235**  | **5,495**  | **37,47**  | **234,58**  | **0,08**  | **0,11**  | **0,06**  | **0**  | **0**  | **50,75**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0,9**  |
| **Итого в день 1285**  | **48,157**  | **47,537**  | **211,596**  | **1498,2**  | **0,32**  | **0,19**  | **17,58**  | **0,4**  | **3,173**  | **353,335**  | **131,35**  | **0**  | **0**  | **97,45**  | **14,623** |
| Суточная норма  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| % от суточной нормы  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |

ПРИМЕЧАНИЕ:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая  |  | Витамины (мг)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| рец.  | порции  | Б  | Ж  | У  | ценность (ккал)  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Завтрак**  |  |  |  |  |
|   | Пудинг творожный с повидлом  | **110/10**  | 17,92  | 13,66  | 41,18  | 359,46  | 0  | 0  | 0,52  | 0  | 0  | 224,89  | 0  | 0  | 0  | 34,94  | 1,16  |
|   | Чай с молоком  | **150**  | 1,14  | 1,0125  | 11,93  | 60,75  | 0  | 0  | 0,998  | 0  | 0  | 94,95  | 0  | 0  | 0  | 11,55  | 0,31  |
|   | Бутерброд с маслом  | **20/5**  | 2,007  | 2,84  | 12,11  | 81,9  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
|  **Итого завтрак 295**  | **21,067**  | **17,5125**  | **65,22**  | **502,11**  | **0**  | **0**  | **1,518**  | **0**  | **0**  | **319,84**  | **0**  | **0**  | **0**  | **46,49**  | **1,47**  |
| **Второй за втрак**  |  |  |  |  |
|   | Фрукт ( яблоко)  | **95**  | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 44,53  | 0  | 0  | 9,5  | 0  | 0  | 15,2  | 0  | 0  | 0  | 8,55  | 2,09  |
| **Итого второ й завтрак**  | **95**  | **0,38**  | **0,38**  | **9,31**  | **44,53**  | **0**  | **0**  | **9,5**  | **0**  | **0**  | **15,2**  | **0**  | **0**  | **0**  | **8,55**  | **2,09**  |
|  |  |  |  |  |
|   | Салат из свежих овощей  | **40**  | 0,433  | 2,47  | 1,387  | 29,487  | 0,02  | 0,01  | 29,487  | 0  | 0  | 7,473  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,293  |
|   | Борщ на кур./ бульоне со сметаной  | **150**  | 3,84  | 6,015  | 6,93  | 102,62  | 0  | 0  | 9,63  | 0  | 0  | 36,822  | 0  | 0  | 0  | 16,218  | 1,008  |
|   | Котлета рыбная  | **60**  | 7,298  | 2,77  | 8,97  | 131,61  | 0  | 0  | 0,375  | 0  | 0  | 41,33  | 0  | 0  | 0  | 23,35  | 0,83  |
|   | Гороховое пюре с маслом сливочным  | **120**  | 11,04  | 4,464  | 27,41  | 190,96  | 0,432  | 0,09  | 0,03  | 0  | 0  | 43,78  | 0  | 0  | 0  | 0  | 3,36  |
|   | Компот из сухофруктов  | **150**  | 0,495  | 0,0675  | 24,01  | 99,6  | 0  | 0  | 0,548  | 0  | 0  | 24,36  | 0  | 0  | 0  | 13,1  | 0,525  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обед**  | **590**  | **27,008**  | **17,056**  | **99,66**  | **701,477**  | **0,522**  | **0,15**  | **40,07**  | **0**  | **0,31**  | **169,71**  | **20,83**  | **0**  | **0**  | **60,568**  | **13,476**  |
|  |  |  |  |  |
|   | Рагу овощное  | **150**  | 2,43  | 13,02  | 13,695  | 181,5  | 0,08  | 0,08  | 8,3  | 0  | 0  | 38,55  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,885  |
|   | Напиток из яблок и лимона  | **150**  | 0,15  | 0,11  | 37,88  | 58,43  | 0,005  | 0,01  | 5,51  | 0  | 0  | 6,54  | 0  | 0  | 0  | 0  | 5,84  |
| **Итого полдник 280**  | **1,6**  | **1,44**  | **42,01**  | **92,73**  | **0,005**  | **0,01**  | **5,53**  | **0**  | **0**  | **6,54**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0**  | **5,84**  |
| **Итого в день 1260**  | **50,055**  | **36,3885**  | **216,2**  | **1340,847**  | **0,527**  | **0,16**  | **56,618**  | **0**  | **0,31**  | **511,29**  | **20,83**  | **0**  | **0**  | **115,608**  | **22,876**  |
| Суточная норма  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| % от суточной нормы  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Неделя: 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: весенне-летний

Возраст: 1,5-3 года

ПРИМЕЧАНИЕ:) Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения четверг Сезон: Весенне – летний

Неделя: 1 Возраст: 1,5-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая  |  | Витамины (мг)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| рец.  | порции  | Б  | Ж  | У  | ценность (ккал)  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Завтр ак**  |  |  |  |  |
|   | Каша молочная «Дружба»  | **150**  | 3,44  | 3,68  | 19,74  | 126,0  | 0,03  | 0,015  | 0  | 0  | 0  | 5,85  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,195  |
|   | Какао с молоком  | **150**  | 3,06  | 2,655  | 13,185  | 88,95  | 0  | 0  | 1,19  | 0  | 0  | 114,17  | 0  | 0  | 0  | 16,005  | 0,36  |
|   | Бутерброд с маслом и сыром  | **20/5/10**  | 4,06  | 5,81  | 10,381  | 109,9  | 0  | 0  | 0,08  | 0  | 0  | 97,44  | 0  | 0  | 0  | 6,615  | 0,343  |
|  **Итого завт рак**  | **335**  | **10,56**  | **12,145**  | **43,306**  | **324,85**  | **0,03**  | **0,015**  | **1,27**  | **0**  | **0**  | **217,46**  | **0**  | **0**  | **0**  | **22,62**  | **0,898**  |
|   |  |  |  |  |
|   | Сок фруктовый  | **100**  | 0,5  | 0  | 10,1  | 42,4  | 0,01  | 0  | 0,02  | 0  | 0,1  | 7,0  | 7,0  | 0  | 0  | 4,0  | 1,4  |
|   |  или \*Кисломолочный продукт\*  | **125**  | 3,6  | 3,1  | 5,0  | 66,25  | 0,1  | 0  | 0  | 0,875  | 0,25  | 150,0  | 119,0  | 0  | 0  | 17,5  | 0,1  |
|  **Итого второ й завтрак 100\125**  | **0,5/ 3,6**  | **0/ 3,1**  | **10,1/ 5,0**  | **42,4/ 66,25**  | **0,01/ 0,1**  | **0 /** **0**  |  **0,02/ 0**  |  **0/ 0,875**  | **0,1/ 0,25**  | **7,0/ 150,0**  | **7,0/ 119,0**  | **0 /** **0**  | **0/** **0**  | **4,0/ 17,5**  | **1,4/ 0,1**  |
|   |  |  |  |  |
|   | Салат из свеклы с маслом растительным  | **40**  | 0,57  | 2,47  | 3,34  | 37,56  | 0,01  | 0,01  | 3,8  | 0  | 0  | 14,07  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,53  |
|   | Рассольник со сметаной на кур./бульоне  | **150**  | 5,715  | 3,795  | 8,2  | 78,0  | 0,07  | 0,04  | 5,655  | 0  | 0  | 17,55  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,64  |
|   | Курица отварная порционная  | **60**  | 13,56  | 10,2  | 0  | 146,0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
|   | Макароны отварные с маслом сливочным  | **120**  | 4,48  | 2,96  | 28,72  | 159,76  | 0,08  | 0  | 0  | 0  | 0,96  | 7,52  | 1,36  | 0  | 0  | 6,08  | 0,8  |
|   | Напиток лимонный  | **150**  | 0,105  | 0,015  | 13,84  | 54,20  | 0,04  | 0,002  | 4,5  | 0  | 0  | 4,77  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,105  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
|  **Итого обед 590**  | **28,332**  | **20,102**  | **85,06**  | **622,72**  | **0,234**  | **0,102**  | **13,955**  | **0**  | **1,27**  | **59,855**  | **22,19**  | **0**  | **0**  | **13,98**  | **9,535**  |
|  |  |  |  |  |
|   | Омлет натуральный с маслом  | **100**  | 10,3  | 17,0  | 1,6  | 171,43  | 0  | 0  | 0,2  | 0  | 0  | 63,71  | 0  | 0  | 0  | 13,39  | 1,86  |
|   | Хлеб пшеничный  | **20**  | 1,19  | 0,153  | 7,31  | 35,31  | 0,01  | 0,01  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,25  |
|   | Чай  | **150**  | 0,045  | 0,015  | 8,33  | 33,33  | 0  | 0  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого полдник 270**  | **11,535**  | **17,168**  | **17,24**  | **240,07**  | **0,01**  | **0,01**  | **0,22**  | **0**  | **0**  | **63,71**  | **0**  | **0**  | **0**  | **13,39**  | **2,11**  |
| **Итого в день 1295/1320**  | **50,927/ 54,027**  | **49,415/****52,515**  | **155,70/** **150,606**  | **1230,04/ 1253,89**  | **0,284** **/0,374**  | **0,127/ 0,127**  | **15,465/1 5,445**  | **0/0,875**  | **1,37/1,5 2**  | **348,025/ 491,025**  | **29,19/** **141,19**  | **0/0**  | **0/0**  | **53,99/ 67,49**  | **13,943/ 12,643** |
| **Суточная норма**  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| **% от суточной нормы**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

ПРИМЕЧАНИЕ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения пятница весенне-летний

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая ценность (ккал)  |  | Витамины (мг)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |  |
| Б  | Ж  | У  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  За втрак  |  |  |  |  |  |
|   | Каша молочная рисовая  | **150**  | 3,825  | 8,04  | 25,07  | 188,25  | 0  | 0  | 0,88  | 0  | 0  | 97,57  | 0  | 0  | 0  | 22,58  | 0,35  |
|   | Кофейный напиток с молоком  | **150**  | 2,38  | 2,01  | 11,93  | 75,45  | 0  | 0  | 0,975  | 0  | 0  | 94,335  | 0  | 0  | 0  | 10,5  | 0,1  |
|   | Бутерброд с маслом  | **20/5**  | 2,007  | 2,84  | 12,11  | 81,9  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого завтрак**  | **325**  | **8,212**  | **12,89**  | **49,11**  | **345,6**  | **0**  | **0**  | **1,855**  | **0**  | **0**  | **91,905**  | **0**  | **0**  | **0**  | **33,08**  | **0,45**  |
|   |  |  |  |  |  |
|   | Фрукт ( яблоко)  | **95**  | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 44,53  | 0  | 0  | 9,5  | 0  | 0  | 15,2  | 0  | 0  | 0  | 8,55  | 2,09  |
| **Итого второй з автрак 95**  | **0,38**  | **0,38**  | **9,31**  | **44,53**  | **0**  | **0**  | **9,5**  | **0**  | **0**  | **15,2**  | **0**  | **0**  | **0**  | **8,55**  | **2,09**  |
|  |  |  |  |  |  |
|   | Огурец свежий (нарезка)  | **40**  | 0,304  | 2,436  | 0,952  | 26,92  | 0  | 0  | 3,8  | 0  | 0  | 8,74  | 0  | 0  | 0  | 5,32  | 0,228  |
|   | Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне  | **150**  | 6,56  | 7,36  | 14,69  | 151,22  | 0  | 0  | 7,34  | 0  | 0  | 21,47  | 0  | 0  | 0  | 23,52  | 0,95  |
|   | Голубцы ленивые с мясом  | **180**  | 13,12  | 8,41  | 18,83  | 203,53  | 0  | 0  | 18,62  | 0  | 0  | 55,76  | 0  | 0  | 0  | 40,99  | 1,52  |
|   | Компот из апельсинов  | **150**  | 0,34  | 0,01  | 25,12  | 103,95  | 0,012  | 0,01  | 9,675  | 0  | 0  | 17,64  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,18  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обед 590**  | **24,226**  | **18,878**  | **90,552**  | **632,82**  | **0,082**  | **0,06**  | **39,435**  | **0**  | **0,31**  | **119,555**  | **20,83**  | **0**  | **0**  | **77,73**  | **10,338**  |
|  |  |  |  |  |  |
|   | Булочка домашняя  | **70**  | 5,092  | 8,76  | 37,74  | 250,25  | 0,08  | 0,04  | 0  | 0  | 0  | 19,16  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,91  |
|   | Кисель из концентрата плодового или ягодного  | **150**  | 1,02  | 0  | 21,765  | 87,14  | 0,001  | 0,002  | 0,3  | 0  | 0  | 6,3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,105  |
| **Итого полдник 220**  | **6,112**  | **8,76**  | **59,505**  | **337,39**  | **0,081**  | **0,042**  | **0,3**  | **0**  | **0**  | **25,46**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0**  | **1,015**  |
| **Итого в день 1230**  | **38,93**  | **40,908**  | **208,477**  | **1360,34**  | **0,163**  | **0,102**  | **51,09**  | **0**  | **0,31**  | **352,12**  | **20,83**  | **0**  | **0**  | **119,36**  | **13,893**  |
| суточная норма  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| % от суточной нормы  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

ПРИМЕЧАНИЕ:)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения Сезон:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая ценность (ккал)  |  | Витамины (мг)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| Б  | Ж  | У  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| **Завтрак**  |  |  |  |  |  |
|   | Каша молочная манная  |  **150**  | 4,58  | 8,04  | 24,29  | 188,25  | 0  | 0  | 0,88  | 0  | 0  | 100,33  | 0  | 0  | 0  | 15,23  | 0,35  |
|   | Чай с молоком  | **150**  | 1,14  | 1,0125  | 11,93  | 60,75  | 0  | 0  | 0,998  | 0  | 0  | 94,95  | 0  | 0  | 0  | 11,55  | 0,31  |
|   | Бутерброд с маслом и сыром  | **20/5/10**  | 4,06  | 5,81  | 10,381  | 109,9  | 0  | 0  | 0,08  | 0  | 0  | 97,44  | 0  | 0  | 0  | 6,615  | 0,343  |
| **Итого завтрак 335**  | **9,78**  | **14,8625**  | **46,601**  | **358,9**  | **0**  | **0**  | **1,958**  | **0**  | **0**  | **292,72**  | **0**  | **0**  | **0**  | **33,395**  | **1,003**  |
|  | **Второй за втрак**  |  |  |  |  |
|   | Сок фруктовый  | **100**  | 0,5  | 0  | 10,1  | 42,4  | 0,01  | 0  | 0,02  | 0  | 0,1  | 7,0  | 7,0  | 0  | 0  | 4,0  | 1,4  |
|   | Кондитерское изделие  | **20**  | 2,25  | 2,51  | 23,86  | 126,78  | 0,07  | 0  | 0  | 0,4  | 0  | 6,53  | 24,82  | 0  | 0  | 9,22  | 0,48  |
| **Итого второй з автрак**  | **120**  | **2,75**  | **2,51**  | **33,96**  | **169,18**  | **0,08**  | **0**  | **0,02**  | **0,4**  | **0,1**  | **13,53**  | **31,82**  | **0**  | **0**  | **13,22**  | **1,88**  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |
|   | Салат из свежих овощей  | **40**  | 0,433  | 2,47  | 1,387  | 29,487  | 0,02  | 0,01  | 29,487  | 0  | 0  | 7,473  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,293  |
|   | Суп рыбный из консервов  | **150**  | 5,16  | 5,05  | 8,6  | 103,35  | 0  | 0  | 5,466  | 0  | 0  | 27,18  | 0  | 0  | 0  | 28,41  | 0,762  |
|   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | **120**  | 7,08  | 4,12  | 30,28  | 169,72  | 0,06  | 0  | 0  | 0  | 0,176  | 7,84  | 40,26  | 0  | 0  | 40,666  | 0,08  |
|   |  Гуляш из говядины  | **80**  | 11,64  | 13,432  | 2,312  | 176,8  | 0  | 0  | 0,736  | 0  | 0  | 17,448  | 0  | 0  | 0  | 17,624  | 2,448  |
|   | Компот из свежих фруктов / ягод  | **150**  | 0  | 0  | 17,48  | 69,68  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 5,48  | 0  | 0  | 0  | 1,125  | 0  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обед 610**  | **28,215**  | **25,734**  | **91,019**  | **696,237**  | **0,15**  | **0,06**  | **35,689**  | **0**  | **0,486**  | **30,861**  | **61,09**  | **0**  | **0**  | **95,725**  | **11,043**  |
|  | **Полдн ик**  |  |  |  |  |
|   | Макароны с сыром  | **130**  | 1,45  | 1,33  | 4,13  | 34,3  | 0  | 0  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
|   | Хлеб пшеничный  | **20**  | 1,19  | 0,153  | 7,31  | 35,31  | 0,01  | 0,01  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,25  |
|   | Чай  | **150**  | 0,045  | 0,015  | 8,33  | 33,33  | 0  | 0  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого полдник 320**  | **3,665**  | **13,188**  | **29,335**  | **250,14**  | **0,09**  | **0,09**  | **8,32**  | **0**  | **0**  | **38,55**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0**  | **1,135**  |
| **Итого в день 1385**  | **44,41**  | **56,2945**  | **200,915** |  **1474,457**  | **8,24**  | **0,15**  | **45,987**  | **0,4**  | **0,586**  | **381,166**  | **92,91**  | **0**  | **0**  | **142,34**  | **15,061**  |
| **суточная норма**  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| **% от суточной нормы**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Неделя: 2 понедельник Возраст:

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Весенне- летний

1,5-3 года

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения вторник Весенне-летний

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая  |  | Витамины (м | г)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| рец.  | порции  | Б  | Ж  | У  | ценность (ккал)  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Завт рак**  |  |  |  |  |  |
|   | Каша ячневая молочная  | 150  | 5,48  | 8,235  | 29,4  | 214,5  | 0  | 0  | 0,88  | 0  | 0  | 121,7  | 0  | 0  | 0  | 27,38  | 0,705  |
|   | Какао с молоком  | **150**  | 3,06  | 2,655  | 13,185  | 88,95  | 0  | 0  | 1,19  | 0  | 0  | 114,17  | 0  | 0  | 0  | 16,005  | 0,36  |
|   | Бутерброд с маслом  | **20/5**  | 2,007  | 2,84  | 12,11  | 81,9  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого завтрак**  | **335**  | **10,547**  | **13,82**  | **54,695**  | **385,35**  | **0**  | **0**  | **2,07**  | **0**  | **0**  | **235,87**  | **0**  | **0**  | **0**  | **43,385**  | **1,065**  |
| **Второй за втрак**  |  |  |  |  |  |
|   | Фрукт ( яблоко)  | **95**  | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 44,53  | 0  | 0  | 9,5  | 0  | 0  | 15,2  | 0  | 0  | 0  | 8,55  | 2,09  |
| **Итог о второйзавтрак 95**   | **0,38**  | **0,38**  | **9,31**  | **44,53**  | **0**  | **0**  | **9,5**  | **0**  | **0**  | **15,2**  | **0**  | **0**  | **0**  | **8,55**  | **2,09**  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |
|   | Огурец свежий (нарезка)  | **40**  | 0,304  | 2,436  | 0,952  | 26,92  | 0  | 0  | 3,8  | 0  | 0  | 8,74  | 0  | 0  | 0  | 5,32  | 0,228  |
|  | Огурец консервированный ( нарезка)  | **40**  | 0,34  | 2,04  | 1,04  | 23,92  | 0  | 0  | 2,22  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
|   | Суп картофельный на м/к бульоне с крупой ( рисовая)  | **150**  | 3,492  | 5,118  | 3,81  | 76,4  | 0  | 0  | 5,952  | 0  | 0  | 23,232  | 0  | 0  | 0  | 8,508  | 0,426  |
|   | Рыба тушеная с овощами  | **80**  | 7,8  | 3,96  | 3,04  | 84,0  | 0  | 0  | 2,984  | 0  | 0  | 31,256  | 0  | 0  | 0  | 38,824  | 0,68  |
|   | Картофельное пюре  | **120**  | 2,61  | 7,7  | 15,11  | 145,2  | 0  | 0  | 14,952  | 0  | 0  | 34,992  | 0  | 0  | 0  | 23,016  | 0,864  |
|   | Компот из сухофруктов  | **150**  | 0,495  | 0,0675  | 24,01  | 99,6  | 0  | 0  | 0,548  | 0  | 0  | 24,36  | 0  | 0  | 0  | 13,1  | 0,525  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обед 640**  | **18,603**  | **19,9435**  | **77,882**  | **579,32**  | **0,07**  | **0,05**  | **28,236**  | **0**  | **0,31**  | **88,02**  | **20,83**  | **0**  | **0**  | **96,668**  | **10,183**  |
| **Полдн ик**  |  |  |  |  |  |
|   | Пирожок с капустой и яйцом  | **70**  | 5,27  | 7,315  | 24,24  | 186,38  | 0,07  | 0,07  | 0,105  | 0  | 0  | 14,53  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,68  |
|   | Сок фруктовый  | **150**  | 0,75  | 0  | 15,15  | 63,6  | 0,015  | 0  | 0,03  | 0  | 0,15  | 10,5  | 10,5  | 0  | 0  | 6,0  | 2,1  |
| **Итого полдник 220**  | **6,02**  | **7,315**  | **39,39**  | **249,98**  | **0,085**  | **0,07**  | **0,135**  | **0**  | **0,15**  | **25,03**  | **10,5**  | **0**  | **0**  | **6,0**  | **2,78**  |
| **Итого в день 1290**  | **35,55**  | **41,4585**  | **181,277**  | **1259,18**  | **0,155**  | **0,12**  | **40,021**  | **0**  | **0,46**  | **467,065**  | **31,33**  | **0**  | **0**  | **161,218**  | **16,461**  |
| **суточная норма**  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| **% от суточной нормы**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения среда Весенне-летний

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая  | Витамины (мг | )  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| рец.  | порции  | Б  | Ж  | У  | ценность (ккал)  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Зав трак**  |  |  |  |
|   | Каша молочная геркулесовая  | **150**  | 5,865  | 9,612  | 25,7  | 213,75  | 0  | 0  | 0,88  | 0  | 0  | 114,57  | 0  | 0  | 0  | 45,495  | 1,283 |
|   | Кофейный напиток с молоком  | **150**  | 2,38  | 2,01  | 11,93  | 75,45  | 0  | 0  | 0,975  | 0  | 0  | 94,335  | 0  | 0  | 0  | 10,5  | 0,1  |
|   | Бутерброд с маслом и сыром  | **20/5/10**  | 4,06  | 5,81  | 10,381  | 109,9  | 0  | 0  | 0,08  | 0  | 0  | 97,44  | 0  | 0  | 0  | 6,615  | 0,343 |
| **Итого завтр ак 325**  | **12,305**  | **17,432**  | **48,011**  | **399,1**  | **0**  | **0**  | **1,935**  | **0**  | **0**  | **306,345**  | **0**  | **0**  | **0**  | **62,61**  | **1,726** |
| **Второй за втрак**  |  |  |  |
|   | Сок фруктовый  | **100**  | 0,5  | 0  | 10,1  | 42,4  | 0,01  | 0  | 0,02  | 0  | 0,1  | 7,0  | 7,0  | 0  | 0  | 4,0  | 1,4  |
|   |  или \*Кисломолочный продукт\*  | **125**  | 3,6  | 3,1  | 5,0  | 66,25  | 0,1  | 0  | 0  | 0,875  | 0,25  | 150,0  | 119,0  | 0  | 0  | 17,5  | 0,1  |
| **Итого второ й завтрак**  | **100/125**  | **0,5 /3,6**  | **0/ 3,1**  | **10,1/ 5,0**  | **42,4/ 66,2**  |  **0,01/ 0,1**  | **0/ 0**  | **0,02/ 0**  | **0/** **0,875**  | **0,1/ 0,25**  | **7,0/** **150,0**  | **7,0/ 119,0**  | **0/** **0**  | **0/** **0**  | **4,0/17,5**  | **1,4/ 0,1**  |
| **Обед**  |  |  |  |
|   | Салат из свеклы с маслом растительным  | **40**  | 0,57  | 2,47  | 3,34  | 37,56  | 0,01  | 0,01  | 3,8  | 0  | 0  | 14,07  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,53  |
|   | Суп картофельный с клецками на кур./бульоне  | **150**  | 2,033  | 2,685  | 13,49  | 82,89  | 0,07  | 0,08  | 9,24  | 0  | 0  | 15,33  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
|   | Суфле из отварного мяса кур  | **60**  | 9,88  | 10,4  | 1,84  | 140,0  | 0  | 0  | 0,023  | 0  | 0  | 30,1  | 0  | 0  | 0  | 9,098  | 0,72  |
|   | Соус молочный  | **20**  | 0,534  | 1,105  | 1,95  | 18,56  | 0,05  | 0,02  | 0,1  | 0  | 0  | 18,4  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,03  |
|   | Макароны отварные с маслом сливочным  | **120**  | 4,48  | 2,96  | 28,72  | 159,76  | 0,08  | 0  | 0  | 0  | 0,96  | 7,52  | 1,36  | 0  | 0  | 6,08  | 0,8  |
|   | Компот из свежих фруктов / ягод  | **150**  | 0  | 0  | 17,48  | 69,68  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 5,48  | 0  | 0  | 0  | 1,125  | 0  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обед**  | **610**  | **21,399**  | 20,282  | **97,78**  | **655,,65**  | **0,28**  | **0,16**  | **13,163**  | **0**  | **1,27**  | **56,34**  | **22,19**  | **0**  | **0**  | **24,203**  | **9,54**  |
| **Полдн ик**  |  |  |  |
|   | Запеканка творожная со сгущенным молоком  | **100/20**  | 1,59  | 3,9  | 25,27  | 144,87  | 0  | 0  | 0,549  | 0,051  | 0,11  | 11,75  | 26,38  | 0  | 0  | 6,854  | 0,422  |
|   | Чай с лимоном  |  **150**  | 0,1  | 0,015  | 11,4  | 46,5  | 0  | 0  | 2,12  | 0  | 0  | 10,65  | 0  | 0  | 0  | 1,8  | 0,27  |
| **Итого полдник 270**  | **1,69**  | **3,915**  | **36,67**  | **191,37**  | **0**  | **0**  | **2,669**  | **0,051**  | **0,11**  | **22,4**  | **26,38**  | **0**  | **0**  | **8,654**  | **0,692**  |
| **Итого в день 1305/1330**  | **35,894/ 38,994**  | **41,629/ 44,729**  | **192,561/****187,461**  | **1288,52/ 1312,32**  | **0,29/ 0,38**  | **0,16/ 0,16**  | **17,787/ 17,787**  | **0,051/ 0,926**  | **1,48/ 1,63**  | **392,085/** **535,085**  | **55,57/** **167,57**  | **0/0**  | **0/0**  | **99,467/** **112,967**  | **13 ,358/ 12,058** |
| **суточная норма**  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| **% от суточной нормы**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения четверг Весенне - летний

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая ценность (ккал)  |  | Витамины (мг)  |  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| Б  | Ж  | У  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Завтрак**  |  |  |  |  |
|   | Омлет натуральный с маслом  | **100**  | 10,3  | 17,0  | 1,6  | 171,43  | 0  | 0  | 0,2  | 0  | 0  | 63,71  | 0  | 0  | 0  | 13,39  | 1,86  |
|   | Чай с молоком  | **150**  | 1,14  | 1,0125  | 11,93  | 60,75  | 0  | 0  | 0,998  | 0  | 0  | 94,95  | 0  | 0  | 0  | 11,55  | 0,31  |
|   | Бутерброд с повидлом  | **20/5/10**  | 1,58  | 2,5  | 8,82  | 99,08  | 0  | 0  | 0,06  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого завтр ак**  | **285**  | **13,02**  | **20,5125**  | **22,35**  | **331,26**  | **0**  | **0**  | **1,258**  | **0**  | **0**  | **158,66**  | **0**  | **0**  | **0**  | **24,94**  | **2,17**  |
| **Второй за втрак**  |  |  |  |  |
|   | Фрукт ( яблоко)  | **95**  | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 44,53  | 0  | 0  | 9,5  | 0  | 0  | 15,2  | 0  | 0  | 0  | 8,55  | 2,09  |
| **Итого второ й завтрак 95**  | **0,38**  | **0,38**  | **9,31**  | **44,53**  | **0**  | **0**  | **9,5**  | **0**  | **0**  | **15,2**  | **0**  | **0**  | **0**  | **8,55**  | **2,09**  |
| **Обед**  |  |  |  |  |
|   | Салат из свежих овощей  | **40**  | 0,433  | 2,47  | 1,387  | 29,487  | 0,02  | 0,01  | 29,487  | 0  | 0  | 7,473  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,293  |
|   | Щи со сметаной  | **150**  | 4,78  | 7,545  | 6,195  | 117,78  | 0  | 0  | 15,87  | 0  | 0  | 45,67  | 0  | 0  | 0  | 17,25  | 0,96  |
|   | Котлеты мясные  | **60**  | 9,285  | 13,613  | 8,055  | 193,5  | 0  | 0  | 0,195  | 0  | 0  | 24,27  | 0  | 0  | 0  | 31,38  | 1,575  |
|   | Рис отварной рассыпчатый с маслом  | **120**  | 2,92  | 4,296  | 29,34  | 167,76  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1,92  | 0  | 0  | 0  | 15,2  | 0,42  |
|   | Компот из свежих фруктов / ягод  | **150**  | 0  | 0  | 17,48  | 69,68  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 5,48  | 0  | 0  | 0  | 1,125  | 0  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 50,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обед**  |  **590**  | **21,32**  | **28,586**  | **93,417**  | **725,407**  | **0,09**  | **0,06**  | **45,552**  | **0**  | **0,31**  | **55,758**  | **20,83**  | **0**  | **0**  | **72,855**  | **10,708**  |
| **Полдн ик**  |  |  |  |  |
|   | Вареники с картофелем и сливочным маслом  | **100**  | 3,544  | 0,914  | 28,63  | 129,751  | 0,115  | 0,083  | 11,4  | 0  | 0  | 16,43  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1,0  |
|   | Чай  | **150**  | 0,045  | 0,015  | 8,33  | 33,33  | 0  | 0  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| **Итого за Полдник 250**  | **3,589**  | **0,929**  | **36,96**  | **163,081**  | **0,115**  | **0,083**  | **11,42**  | **0**  | **0**  | **16,43**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0**  | **1,0**  |
| **Итого в день 1220**  | **38,309**  | **50,4075**  | **162,037**  | **1264,278**  | **0,205**  | **0,143**  | **67,73**  | **0**  | **0,3**  | **246,048**  | **20,83**  | **0**  | **0**  | **106,345**  | **15,968**  |
| **суточная норма**  | **42**  | **47**  | **203**  | **1400**  | **0,8**  | **0,9**  | **45**  | **450**  | **0**  | **800**  | **700**  | **0**  | **0**  | **80**  | **10**  |
| **% от суточной нормы**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения пятница Сезон: Весеннее-летний

Неделя: 2 Возраст: 1,5-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса  | Пищевые вещества (г)  | Энерге тическая  |  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| рец.  | порции  | Б  | Ж  | У  | ценность (ккал)  | B1  | В2  | C  | A  | E  | Ca  | P  | ZN  | I  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
|  **Завтрак**  |  |  |  |
|   | Каша молочная пшенная  | 150  | 5,63  | 8,79  | 27,79  | 213,75  | 0  | 0  | 0,878  | 0  | 0  | 103,575  | 0  | 0  | 0  | 35,7  | 0,92  |
|   | Бутерброд с маслом и сыром  | **20/5/10**  | 4,06  | 5,81  | 10,381  | 109,9  | 0  | 0  | 0,08  | 0  | 0  | 97,44  | 0  | 0  | 0  | 6,615  | 0,343  |
|   | Кофейный напиток с молоком  | **150**  | 2,38  | 2,01  | 11,93  | 75,45  | 0  | 0  | 0,975  | 0  | 0  | 94,335  | 0  | 0  | 0  | 10,5  | 0,1  |
| **Итого завтрак**  | 335  | **12,07**  | **16,61**  | **50,101**  | **399,1**  | **0**  | **0**  | **1,933**  | **0**  | **0**  | **295,35**  | **0**  | **0**  | **0**  | **52,815**  | **1,363**  |
| **Второй за втрак**  |  |  |  |
|   | Сок фруктовый  | **100**  | 0,5  | 0  | 10,1  | 42,4  | 0,01  | 0  | 0,02  | 0  | 0,1  | 7,0  | 7,0  | 0  | 0  | 4,0  | 1,4  |
|   | Фрукт ( яблоко)  | **95**  | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 44,53  | 0  | 0  | 9,5  | 0  | 0  | 15,2  | 0  | 0  | 0  | 8,55  | 2,09  |
| **Итого второй завтрак**  | 100/95  | **0,5/ 0,38**  | **0/ 0,38**  | **10,1** **/9,31**  | **42,4/ 44,53**  | **0,01/ 0**  | **0/** **0**  |  **0,02/ 9,5**  | **0/** **0**  | **0,1/ 0**  |  **7,0/ 15,2**  | **7,0/ 0**  |  **0/ 0**  | **0/ 0**  | **4,0/ 8,55**  | **1,4/ 2,09**  |
| **Обед**  |  |  |  |
|   | Салат из свежей капусты с яблоком  | **40**  | 0,4  | 1,933  | 3,47  | 33,6  | 0  | 0  | 3,47  | 0,13  | 0,933  | 12,73  | 9,67  | 0  | 0  | 5,13  | 0,27  |
|   | Салат из квашенной капусты  | **40**  | 0,69  | 2,01  | 3,41  | 34,49  | 0,01  | 0  | 7,97  | 0  | 0  | 21,02  | 13,66  | 0  | 0  | 6,45  | 0,27  |
|   | Лапша домашняя на м/к бульоне  | **150**  | 1,328  | 3,038  | 7,154  | 61,35  | 0,03  | 0,01  | 0,3  | 0  | 0  | 11,82  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,353  |
|   | Жаркое с мясом  | **180**  | 16,66  | 18,14  | 17,05  | 303,42  | 0  | 0  | 6,95  | 0  | 0  | 31,38  | 0  | 0  | 0  | 43,69  | 3,97  |
|   | Компот из апельсинов  | **150**  | 0,34  | 0,01  | 25,12  | 103,95  | 0,012  | 0,011  | 9,675  | 0  | 0  | 17,64  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,18  |
|   | Хлеб ржанно-пшеничный  | **40**  | 1,872  | 0,432  | 15,94  | 76,8  | 0,05  | 0,05  | 0  | 0  | 0  | 10,44  | 0  | 0  | 0  | 0  | 7,2  |
|   | Хлеб пшеничный  | **30**  | 2,03  | 0,23  | 15,02  | 70,4  | 0,02  | 0  | 0  | 0  | 0,31  | 5,505  | 20,83  | 0  | 0  | 7,9  | 0,26  |
| **Итого обе 590**  | **23,32**  | **25,793**  | **87,164**  | **684,01**  | **0,122**  | **0,071**  | **28,365**  | **0,13**  | **1,243**  | **110,535**  | **44,16**  | **0**  | **0**  | **63,17**  | **75,673**  |
| **Полдн ик**  |  |  |  |
|   | Плюшка  | 70  | 2,954  | 3,36  | 23,324  | 135,8  | 0,042  | 0,042  | 0,166  | 0  | 0  | 11,48  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,518  |
|   | Кисель из концентрата плодового или  | **150**  | 1,02  | 0  | 21,77  | 87,14  | 0,002  | 0,002  | 0,3  | 0  | 0  | 6,3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,105  |
|  **Итого за Полдник 220**  | **3,974**  | **3,36**  | **45,094**  | **222,94**  | **0,044**  | **0,044**  | **0,466**  | **0**  | **0**  | **17,78**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0**  | **0,623**  |
| **Итого в день 1245/1240**  | **39,864/ 39,744**  | **49,763/ 50,143**  | **192,459/****191,669**  | **1348,45/ 1350,58**  | **0,176/ 0,166**  | **0,115/ 0,115**  | **30,784/ 40,264**  | **0,13/ 0,13**  | **1,343/ 1,243**  | **412,885/ 421,085**  | **51,16/ 44,16**  | **0/0**  | **0/0**  | **58,515/ 63,065**  | **142,124/ 142,814**  |
| **суточная норма**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **% от суточной нормы**  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |