

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 55» Энгельсского муниципального района Саратовской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 55»

М.Н. Лукова

Приказ № 28-од от 28.02.2025 года



**Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

понедельник

Сезон:

Возраст: с 3 до 7-ми лет

Неделя:

1

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД			День: <u>понедельник</u>		Возраст: с 3 до 7 -ми лет										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
53	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом и сахаром	180	5,06	5,39	17,80	138,94	0,05	5,9	29,44	0,29	121,21	108,3	20	0,23	
206	Какао с молоком, сахаром	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,05	0,60	22,4	0,23	141,34	133,6	36,93	1,27	
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01	
Итого за завтрак			405	11,62	13,75	53,10	380,65	0,12	6,54	81,34	0,70	266,95	21,75	59,53	1,75
2 Завтрак															
293	Сок Фруктовый	180	2,70	0,27	7,83	49	0,04	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7	
Итого за 2 завтрак				2,70	0,27	7,83	49	0,02	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7
Обед															
21	Капуста припущенная	50	0,78	1,64	2,95	30,20	0,02	17,85		0,21	9,02	18,01	8,55	0,26	
147	Щи со свежей капустой, картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	185	7,20	10,50	6,56	149,0	0,1	21,5	29,3	2,75	16,33	86,1	22,83	1,16	
34	Оладьи из печени с морковью	70	12,9	8,80	8,85	166,5	0,06	0,59		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46	
144	Макаронные изделия отварные	130	4,90	4,61	24,47	178,00	0,50	0,51	11,80	1,33	49,6	125,8	48,84	3,89	
462	Соус красный основной	20	1,23	0,65	3,02	19,86	0,02	0,51	45,80	2,00	9,0	80,0	8,00	0,90	
178	Компот из смеси сухофруктов	180	0,23		13,5	104,95	0,01	0,20		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47	
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	
Итого за обед			685	31,02	26,80	84,41	757,01	0,90	41,17	86,90	9,85	142,37	105,68	160,50	12,28
Полдник															
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2	
589	Кондитерское изделие	50	3,54	4,50	36,50	215,00			2,5	0,18	7,25	22,5	5,00	0,53	
Итого за Полдник			250	9,34	9,50	46,10	321,00	0,08	2,60	42,50	0,38	247,25	40,50	33,00	0,73
Ужин															
141	Пудинг из творога с яблоками	200	19,32	15,03	51,53	375,10	0,07	1,42	31,76	0,70	150,33	24,30	30,02	0,62	
136.31	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5	34	0,02	0,51	9,25	0,17	66,35	6,05	11,09	0,15	
504	Чай с сахаром	200			11,06	57,96					0,28	0,02	0,02	0,03	
Итого за ужин			450	20,09	16,04	68,05	466,97	0,09	1,93	41,01	0,87	216,96	30,37	41,13	0,80
Итого за день				74,77	66,36	259,49	1974,23	1,21	56,24	251,75	12,13	889,73	214,60	302,16	19,26

приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон:

Возраст: с 3 до 7-ми лет

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

вторник

Неделя:

1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная	180	5,79	6,77	23	162	0,12	1,2	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,1	8,03	54,24		0,72			0,28	0,02	0,02	0,03
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			9,52	12,59	49,89	347,59	0,14	1,89	67,20	0,63	135,13	173,54	31,62	1,57
2-ой завтрак														
386	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	10		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2-ой завтрак			0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
79	Морковь припущенная	50	0,69	2,68	3,70	40,90	0,02	2		0,27	7,35	14,52	10,06	0,23
87	Суп гороховый на курином бульоне	180	7,73	8,39	16,03	153,60	0,17	6,75	11,8	1,12	20,66	69,91	24,83	1,52
321	Плов из курицы	180	7,72	13,30	26,54	226,90	0,08	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
178	Компот из смеси сухофруктов	180	0,23	0,00	13,50	104,98	0,18	0		0,16	13,36	564,85	6,63	0,5
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			20,15	24,97	84,83	634,88	0,64	10,75	76,30	7,64	91,57	974,60	128,18	7,79
Полдник														
396	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	46,0	0,08	1,80	40	0,2	240,00	180,00	28,0	0,20
449	Булочка детская	50	7,23	0,86	50,36	233,2	0,06	73		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			9,2	1,1	56,2	279,2	0,1	74,8	40,0	0,2	280,8	207,6	43,6	0,6
Ужин														
271	Котлета рыбная/биточек	70	7,64	4,95	5,66	129,80	0,08	0,59	3,6	0,77	21,15	108,82	26,35	0,69
362	Рагу овощное	150	2,40	11,33	13,96	166,00	0,11	8,15	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
412	Чай с сахаром, с лимоном	180	0,09		13,04	42,0	0,15			1,10	28,0	148,00	46,00	3,75
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47					16,92	35,92	6,58	0,48
Итого за Ужин			13,91	16,88	57,72	446,30	0,51	8,74	24,44	4,20	122,62	507,08	147,86	9,61
Итого за день			53,21	55,80	258,90	1754,92	1,45	106,18	207,94	12,84	640,62	1873,32	357,26	21,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

среда

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 3 до 7-ми лет

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

день: 1

Возраст: с 3 до 7-ми лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: Масса порции	1 Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
272	Каша геркулесовая молочная	180	4,91	6,15	20	162	0,12	0,6	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
508	Какао с молоком,сахаром	180	3,34	3,27	14,38	99,32	0,04	0,60	22,4	0,2	141,34	133,55	36,93	1,27
366	Сыр	15	3,16	4,02	0	54,0		0,09	26	0,02	88	50	3,5	0,1
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак 400			14,25	18,16	53,25	435,96	0,18	1,28	121,50	0,68	363,90	348,28	80,64	2,40
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	180	2,70	0,27	7,83	49	0,04	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7
Итого за 2 Завтрак *			2,70	0,27	7,83	49	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
30	салат из соленых огурцов с луком	50	0,57	0,11	2,42	12,80	0,03	15,0		0,25	22,05	41,40	18,15	1,01
86	Суп с крупой гречневой на м/к б-не со сметаной	185	7,90	7,60	23,00	154,90	0,05	5,30	4,50	0,78	11,53	53,39	13,59	0,61
299	Биточек из говядины	70	12,02	9,20	5,66	129,80	0,11	0,59	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
137	Картофель с молоком / картофельное пюре	130	2,92	5,91	12,15	128,21	0,11	13,63	32,6	1,13	27,79		21,93	0,80
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,23	22,8	93,7		36,00		0,04	4,71	3,96	3,72	0,20
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед 665			27,42	23,65	91,09	627,87	0,50	70,52	78,67	7,88	132,95	385,29	142,63	8,44
Полдник														
138	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	17,0	140	0,05	2,9	30	0,2	182	141	23	0,2
589	Кондитерское изделие	50	3,54	4,50	36,50	215,00			2,5	0,18	7,25	22,5	5,00	0,53
Итого за Полдник 250			8,94	9,50	53,50	355,00	0,05	2,90	32,50	0,38	189,25	163,50	28,00	0,73
Ужин														
232	Омлет натуральный	200	16,36	17,47	8,33	304,02	0,09	11,11	41,00	0,87	216,68	303,41	41,11	0,77
178	Компот из сухофруктов	200	0,25		14,50	113,12		0,2		0,04	4,71	4,0	3,7	0,20
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин 450			20,39	18,07	47,89	525,64	0,29	11,31	41,00	2,43	254,99	474,81	98,41	5,27
Итого за день			73,70	69,65	253,56	1993,07	1,04	89,01	273,67	11,52	951,59	1382,38	355,68	18,94

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша молочная манная жидкая	180	4,13	5,63	17,23	186,98	0,10	1,2	43,6	0,70	123,5	133,7	42,80	1,09
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,10	8,03	54,24	0,05	0,72	22,4	0,2	141,34	133,55	36,93	1,27
	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			7,86	11,45	44,58	372,57	0,17	1,92	95,50	1,08	269,24	281,20	82,33	2,61
2 Завтрак														
386	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	10		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,30	10,30	47	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
4	Капуста припущенная с морковью	50	0,78	1,64	2,95	30,20	0,01	17,85		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1
82	Рассольник на курином бульоне со сметаной	185	4,86	9,56	26,35	196,56	0,05	10,61	16,31	0,55	11,32	44,35	12,49	0,48
210	Гуляш из говядины в томатном соусе	70	13,80	20,20	5,01	127,14	0,05	1,50						
179	Гречка рассыпчатая	130	7,4	13,7	27,50	156,17	0,08	2,15	64,5	4,71	17,40	162,32	37,06	1,40
417	Напиток из плодов шиповника с сахаром	180	0,440		14,580	72,8	0,01	6,70		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			31,06	45,69	101,45	691,37	0,40	38,81	80,81	7,02	78,01	944,05	112,42	6,75
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2
136	Ватрушка с творогом	50	6,13	6	19	199	0,06	0,02	6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			11,93	11,00	28,60	305,30	0,14	2,62	46,65	0,69	248,07	55,55	34,20	0,72
Ужин														
259	Жаркое по домашнему с курицей	200	12,84	14,28	25,47	245,32	0,11	26,66	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
504	Чай с сахаром	200			9,03	34,29					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			17,41	14,98	64,39	388,11	0,31	26,66	20,80	2,65	61,43	231,76	75,55	5,12
Итого за день			68,66	83,42	249,32	1804,35	1,04	73,01	243,76	11,59	667,25	1523,06	310,50	17,30

приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

пятница

Сезон:

Возраст: с 3 до 7-ми лет

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД			День: <u>пятница</u>		Неделя: <u>1</u>		Возраст: <u>с 3 до 7-ми лет</u>							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
112	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	4,58	7,15	23,26	179,42	135,80	1,2	43,6	0,70	123,50	133,67	42,8	1,09
206	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,39	12,75	83,99	0,04	1,30	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
366	Сыр/ порциями/	15	3,48	4,43		54			29,5		0,6	0,95		0,01
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак 400			13,70	18,69	55,33	448,76	135,86	2,50	123,80	0,99	255,97	243,97	60,24	1,48
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	180	2,70	0,27	7,83	49	0,04	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7
Итого за 2 Завтрак			2,70	0,27	7,83	49	0	4	0	0	16	16	8	4
Обед														
233	Икра свекольная	50	1,14	3,8	6,80	59,79	0,01	3,00		0,08	2,33	5,13	2,64	0,10
133	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	185	7,68	9,88	14,23	177,30	0,06	31,87	16,3	1,72	26,71	83,90	21,23	1,4
259	Котлета рыбная	70	7,60	4,95	5,66	129,80	0,08	0,59	3,60	0,77	21,2	108,82	26,35	0,69
144	Картофель тушенный с овощами	130	4,29	2,47	28,14	120,14	0,13	26,35	8,9	1,45	14,40	68,80	27,40	1,06
462	Соус красный основной	20	1,23	0,65	3,02	19,86	0,02	0,51	45,8	2,00	9,03	80,00	8,00	0,90
178	Компот из сухофруктов	180	0,23		13,50	104,98		0		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед 685			25,95	22,34	96,41	720,37	0,50	62,50	74,55	7,58	111,98	518,01	142,94	8,65
Полдник														
272	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	17,0	140,0	0,05	2,88	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
589	Кондитерское изделие	50	3,54	4,50	36,50	215,00			2,5	0,18	7,25	22,5	5,00	0,53
Итого за Полдник 250			8,94	9,50	53,50	355,00	0,05	2,88	32,50	0,33	188,75	163,50	27,50	0,68
Ужин														
157	Сырники розовые	200	6,94	12,80	49,64	378,20	0,11	0,75	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	0,84
481	Сгущенное молоко	50	2,88	3,38	20,00	152,6	0,02	0,4	2	0,14	8,7	18	4	0,42
504	Чай с сахаром	200			9,03	34,29	0,02		10	0,05	60,5	45,03	7,03	0,1
Итого за Ужин 450			9,82	16,18	78,67	565,09	0,15	1,15	58,17	1,13	273,78	354,82	51,26	1,36
Итого за день			61,11	66,98	291,74	2137,82	136,60	73,03	289,02	10,36	846,68	1296,60	289,94	15,87

Рацион: ЭНГЕЛС - САД

День: понедельник

Сезон:

Возраст: с 3-7 лет

Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: 6-7 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак																													
305	Каша рисовая молочная	180	4,06	6,98	23,00	166,04	0,80	1,17	41,2	0,26	122,92	142,40	35,52	0,73															
508	какао напиток с молоком	200	3,22	3,72	15,98	110,36	11,36	0,60	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13															
	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24															
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01															
Итого за Завтрак 405			10,12	15,42	58,30	407,75	12,18	1,77	91,87	0,55	254,79	251,75	52,96	1,11															
2 Завтрак																													
293	Сок Фруктовый	180	2,70	0,27	7,83	49	0,04	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7															
Итого за 2 Завтрак			2,70	0,27	7,83	48,60	0,04	4,00	0,00	0,33	16,20	16,30	8,00	3,70															
Обед																													
233	Свекла тушеная	50	0,81	1,50	4,08	34,27	0,01	0,64		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1															
88	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	180	9,13	6,23	17,00	189,30	0,07	5,94	27,5	1,96	28,1	64,73	20,13	0,89															
210	Гуляш из говядины в томатном соусе	70	13,80	20,20	5,01	127,14	0,05	1,50																					
179	Гречка рассыпчатая	130	7,4	13,7	27,50	156,17	0,08	2,15	64,5	4,71	17,40	162,32	37,06	1,40															
417	Напиток из шиповника	180	0,44		14,58	72,80		7		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2															
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9															
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4															
Итого за Обед 660			35,4	42,2	93,2	688,2	0,4	17,2	92,0	8,3	86,1	403,5	117,2	6,9															
Полдник																													
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2															
540	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,67	31,90	156,00	0,02		6,8	0,51	8,15	38,1	6,28	0,53															
Итого за Полдник 250			9,00	6,67	41,50	262,00	0,10	2,60	46,75	0,71	248,15	218,13	34,28	0,73															
Ужин																													
230	Омлет натуральный с овощами	200	12,30	24,90	6,12	298,31	0,09	11,11	41,01	0,87	216,68	303,41	41,11	0,77															
504	чай с сахаром	200			9,03	58,0		1,6			1,9	1	1	0,06															
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4															
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9															
Итого за Ужин 450			16,08	25,50	40,21	464,77	0,29	12,71	41,01	2,39	252,18	471,81	95,71	5,13															
Итого за день			73,26	90,08	241,07	1871,30	13,02	38,31	271,63	12,29	857,46	1361,53	308,10	17,56															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Сезон:

Возраст: с 3 до 7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша молочная манная жидкая	180	4,13	5,63	17,23	186,98	0,10	1,2	43,6	0,70	123,5	133,7	42,80	1,09
151	Чай с молоком	200	0,66	0,82	6,02	40,68	0,05	0,54	22,4	0,20	141,34	133,6	36,93	1,27
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			7,63	11,17	42,57	359,01	0,17	1,74	95,50	1,08	269,24	281,25	82,33	2,61
2-ой завтрак														
	фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2-ой завтрак			0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
ИСТИНА														
12	Морковь припущенная	50	0,69	2,68	3,70	40,90	0,03	1,63		0,27	5,91	27,49	12,06	0,34
133	Борщ на курином бульоне со сметаной	185	7,68	9,88	14,23	177,3	0,05	31,87	4,5	0,7	26,43	38,86	16,81	0,62
259	Жаркое по-домашнему с курицей	180	12,84	14,28	25,47	245,32	29,90	26,7	30,1	4,94	26,0	152,40	40,31	1,96
178	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,04	13,95	108,54	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			25,24	27,48	82,41	680,56	30,19	60,38	34,60	7,59	105,32	951,00	129,41	7,69
Полдник														
293	Сок Фруктовый	200	2,95	0,35	8,50	59	0,04	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7
136	Ватрушка с творогом	50	6,13	6	19	199	0,06	0,02	6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			9,1	6,4	27,5	258,3	0,1	4,0	6,7	0,8	24,3	53,9	14,2	4,2
Ужин														
294	Печень по строгановски	70	5,11	9,23	9,54	158,5	0,06	19,90		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
218	Макароны отварные	130	4,90	4,61	24,47	178,00	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
412	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1		9,03	57,96		1,61			0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0,03			0,32	4,6	17	7	0,40
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Ужин			14,68	14,54	72,93	526,49	0,39	21,51	11,80	4,68	59,31	321,67	92,94	7,09
Итого за день			57,03	59,84	235,74	1871,36	30,67	97,65	148,55	14,32	468,64	1618,27	324,88	23,71

приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: среда

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: с 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115	Каша ячневая молочн	180	5,10	4,75	22,45	161,71	0,12	1,17	9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81
206	Какао с молоком, сахаром	180	3,34	3,27	14,38	99,32	0,05	0,60	22,4	0,23	141,34	133,6	36,93	1,27
	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
366	Сыр/ порциями/	15	3,48	4,43		55			29,5		0,6	0,95		0,01
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			14,76	17,17	56,15	446,98	0,19	1,77	90,84	1,63	182,53	303,15	62,03	2,34
2-ой завтрак														
293	Сок Фруктовый	180	2,70	0,27	7,83	49	0,04	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7
Итого за Полдник			2,70	0,27	7,83	48,60	0,04	4,00	0,00	0,33	16,20	16,30	8,00	3,70
Обед														
21	Капуста припущенная	50	0,78	1,64	2,95	30,20	0,02	17,85		0,11	10,77	15,31	7,08	0,4
41	Суп рыбный	180	7,56	5,67	9,23	113,32	0,10	5,90		1,35	12,37	63,42	22,03	0,95
277	Тефтели рыбные	70	6,96	3,52	6,12	102,30	0,07	0,28	29,14	0,71	50,6	144,30	30,72	0,55
33	Пюре из гороха	130	12,00	3,52	26,53	192,54		2,4		2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,02	7		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			31,69	15,20	88,56	625,86	0,41	33,43	29,14	6,10	127,52	499,75	133,07	9,74
Полдник														
272	Кимсломоличный напиток	200	5,4	5	17,0	140	0,08	2,9	40	0,2	240	180	28	0,2
589	Кондитерское изделие	50	3,54	4,50	36,50	215,00			2,5	0,18	7,25	22,5	5,00	0,53
Итого за Полдник			8,94	9,50	53,50	355,00	0,08	2,88	42,50	0,38	247,25	202,50	33,00	0,73
Ужин														
321	Плов из курицы	200	7,72	13,30	26,54	226,90	0,08	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
178	Компот из смеси сухофруктов	200	0,25		14,50	113,12		0,20		0,04	4,71	4,00	3,70	0,20
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Ужин			11,75	13,90	66,10	448,52	0,28	2,35	64,50	6,27	55,71	333,72	94,36	5,90
Итого за день			69,84	56,04	272,14	1924,96	1,00	44,43	226,98	14,71	629,21	1355,42	330,46	22,41

приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: АНГЕЛЬС - САД

День:

Неделя:

Сезон:

Возраст: с 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
272	Каша геркулесовая молочная	180	4,91	6,15	20	162	0,12	0,6	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
206	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	0,02	1,30	10	0,05	60,34	45,02	7,02	0,08
	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			10,87	13,53	53,04	386,39	0,16	1,89	83,10	0,51	194,90	209,75	47,23	1,11
2-ой завтрак														
	Сок фруктовый	180	0,40	0,30	10,33	49,00	0,02	10,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2-ой завтрак			0,40	0,30	10,33	49,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
30	салат из соленых огурцов с луком	50	0,57	0,11	2,42	12,80	0,03	15,0		0,25	22,05	41,40	18,15	1,01
91	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	5,63	8,36	36,28	189,56	41,0	7,9	24,22	1,11	14,53	65,35	17,42	0,93
360	Овощное рагу с курицей	180	9,63	9,23	12,96	172,26	27,36	2,4		2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
178	Компот из смеси сухофруктов	180	0,23	0,04	13,5	104,6	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			19,84	18,34	90,22	587,70	68,60	25,52	24,22	5,30	93,20	937,82	109,44	8,15
Полдник														
419	Молоко	200	5,89	5,00	9,6	106,0	0,05	2,60	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
312	Булочка домашняя	50	6,05	4,73	49,19	187,0	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			11,94	9,73	58,79	293,04	0,10	74,60	30,00	0,17	222,30	168,60	38,10	0,51
Ужин														
141	Запеканка из творога	200	15,68	12,61	42,01	347,98	0,09	1,25	41,01	0,87	216,68	30,35	41,11	0,77
481	Сгущенное молоко	50	2,88	3,38	20,00	152,6	0,02	0,4	2	0,14	8,7	18	4	0,42
151	Чай с сахаром , молоком	200	0,89	1,1	8,03	54,24		0,72			0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			19,45	17,09	70,04	554,82	0,11	2,37	43,01	1,01	225,66	48,37	45,13	1,22
Итого за день			62,50	58,99	282,42	1870,95	68,99	114,38	180,33	7,14	746,56	1375,04	245,90	13,09

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Неделя :2

День : пятница

Сезон:

Возрастная категория: от 3-х лет до 7-ми лет

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Б	Ж	У	Энерге-	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Каша молочная " Дружба" с	180	4,58	7,15	23	179	0,12	2,0	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
508	Какао с молоком	180	3,72	3,64	15,98	110,36		0,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
7	Сыр /порциями/	15	3,16	4,02		49,6		0,09	26	0,02	88	50	3,5	0,1
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак 400			14,30	19,53	58,56	470,77	0,14	2,64	99,10	0,48	224,50	215,63	44,21	1,19
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	180	2,70	0,27	7,83	49	0,04	4		0,33	16,2	16,3	8	3,7
Итого за 2 Завтрак			2,70	0,27	7,83	49	0,02	4		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
30	салат из соленых огурцов с	50	0,57	0,11	2,42	12,80	0,03	15,0		0,25	22,05	41,40	18,15	1,01
147	Щи со свежей капустой, картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	185	7,20	10,50	6,56	149,0	0,1	21,5	29,3	2,75	16,33	86,1	22,83	1,16
299	Котлета/ биточек из говядины	70	13,56	10,36	6,00	145,63	0,11	0,59	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
339	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	130	2,92	5,91	12,15	128,21	0,11	11,49	32,6	1,13	27,79	64,72	21,93	0,8
284	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,23	22,84	93,66		36		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед 665			28,26	27,71	75,03	637,80	0,55	84,59	103,47	9,85	137,75	482,72	151,87	8,99
Полдник														
272	Кисломолочная продукция	200	5,4	5	17,0	140	0,08	2,9	40	0,2	240	180	28	0,2
589	Кондитерское изделие	50	3,54	4,50	36,50	215,00			2,5	0,18	7,25	22,5	5,00	0,53
Итого за Полдник 250			8,94	9,50	53,50	355,00	0,08	2,88	42,50	0,38	247,25	202,50	33,00	0,73
Ужин														
301	Макароны отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,0	0,02	0,59		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	9,03	34,3	0,1	0,85	14,44	1,14	35,9	208,31	48,43	0,73
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин 450			15,88	10,70	68,09	417,79	0,32	1,44	14,44	2,99	89,86	391,13	110,55	5,31
Итого за день			70,08	67,71	263,01	1929,96	1,11	95,55	259,51	13,85	709,86	1302,48	345,63	18,32
Итого за 10 день			66,42	67,49	260,74	1913,29	25,63	78,78	235,31	12,08	740,76	1330,27	317,05	18,81