

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад №55»
Энгельсского района Саратовской области
Приказ №16 от 26.01.2024 года
М.Н. Дукова



**Примерное циклическое 10-ти дневное меню
приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1,6 до 3-х лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория :от Ранний возраст

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,6 до 3-х лет

№ рец.	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
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	5,94	0,9	27,80	0,27	114,47	102,3	19	0,21
508	Какао с молоком	150	2,79	2,73	11,98	82,77	0,04	0,45	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
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		355	10,69	12,84	49,10	353,11	6,00	1,30	76,80	0,62	241,23	228,54	51,07	1,44
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
Итого за 2 Завтрак		150	1,5	0,2	4,4	27,0	0,0	3,0	0,0	0,2	15,8	15,8	7,0	3,2
Обед														
21	Капуста припущенная	30	0,47	0,98	1,77	18,12	0,01	10,71		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1
133	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	155	1,32	2,65	11,74	57,88	0,04	5,56	16,86	0,77	19,36	40,1	14,89	0,77
34	Оладьи из печени с морковью	50	12,9	8,80	8,85	111,0	0,06	1		2,02	12,26	93,86	16,1	1,46
218	Макаронные изделия отварные	110	4,90	4,61	24,47	128,00	0,50	0,51	11,80	1,33	49,6	125,8	48,84	3,89
462	Соус красный основной	20	1,20	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	150	0,21		11,62	90,5	0,01	0,16		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	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		545	23,96	18,10	86,07	513,31	0,84	18,04	74,46	7,84	136,24	935,93	148,99	11,78
Полдник														
419	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,2	89,0	0,06	2,21	30	0,15	180	135	21	0,15
451	Печенье	30	2,10	3,96	21,9	129,0	0,06	0,00	5,93	0,47	14,55	39,76	6,64	0,48
Итого за Полдник		200	7,03	8,2	30,1	218,0	0,1	2,2	35,9	0,6	194,6	174,8	27,6	0,6
Ужин														
141	Пудинг из творога с яблоками	150	14,22	10,49	36,65	333,00	0,03	1,06	20,25	0,37	96,16	16,71	14,61	0,33
136	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,00	34,00	0,02	0,51	9,25	0,17	66,35	6,05	11,09	0,15
504	Чай с сахаром	200			26,00	58,00					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин		400	14,99	11,50	67,65	425,00	0,05	1,57	29,50	0,54	162,79	22,78	25,72	0,51
Итого за день			58,17	50,80	237,23	1536,46	7,04	26,12	216,69	9,84	750,56	1377,76	260,42	17,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1,6 до 3-х лет

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшеничная молочная	180	5,10	4,75	22	162,0	1,17	1,17	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
151	Чай с сахаром , молоком	150	0,66	4,48	20,70	33,90	0,11	1,105	35,6	0,47	123,20	150,70	27,38	1,21
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		355	8,60	13,95	62,47	327,30	1,30	2,28	102,80	1,10	258,05	324,22	58,98	2,75
2-ой завтрак														
386	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
Обед														
79	Припущенная морковь	30	0,41	1,60	2,22	24,54	0,02	0,978		0,27	7,35	14,52	10,06	0,23
87	Суп гороховый на курином бульоне	150	6,44	6,99	13,36	118,14	0,13	5,62		0,67	15,21	45,45	18,32	1,05
321	Плов из курицы	150	6,40	11,08	22,11	189,08	0,07	1,60	52,7	4,42	14,23	135,6	27,68	1,2
178	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21		11,62	90,5	0,01	0,16		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед		520	16,42	20,08	73,91	510,21	0,43	8,36	52,70	7,00	80,41	786,61	114,63	7,14
Полдник														
293	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	34,5		2,70		0,04	4,97	4,09	3,8	0,19
449	Булочка детская	50	6,05	0,73	49,14	233,2	0,05	0		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник		200	7,55	0,88	53,49	267,70	0,05	2,70	0,00	0,06	45,77	31,69	19,40	0,55
Ужин														
271	Котлета/биточек рыбный	50	5,45	3,53	4,00	92,71	0,05	0,50	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
362	Овощное рагу	130	3,13	4,26	12,09	183,15	6,09	7,02	28,16	0,99	23,66	56,25,19,16	0,7	0,81
412	Чай с лимоном	180	0,09			42		2			0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	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		400	11,63	8,20	40,69	406,06	6,34	9,13	30,76	3,06	72,65	245,18	73,16	5,63
Итого за день			44,60	43,41	240,89	1558,27	8,14	32,46	186,26	11,37	467,38	1398,20	272,17	18,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День:

среда

Неделя:

1

Возраст: 1,6 до 3-х 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	4,63	5,80	18,46	162,00	0,12	0,55	41,2	0,26	122,92	142,40	35,52	0,73
508	Какао с молоком	150	2,79	2,73	11,98	82,77	0,04	0,45	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
7	Сыр	10	2,32	2,95		36,0		0,07	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		365	12,58	16,20	49,76	412,07	0,18	1,07	116,17	0,63	337,68	318,66	71,21	2,06
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
Итого за 2 Завтрак			1,5	0,2	4,4	27,0	0,0	3,0	0,0	0,2	15,8	15,8	7,0	3,2
Обед														
60	салат из свеклы с яблоком	30	0,36	1,62	3,39	29,70	0,03	1,8		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98
86	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне со сметаной	155	5,70	5,60	13,40	126,80	0,05	5,00	4,50	0,50	6,21	29,14	13,59	0,50
137	Картофель с молоком/ картофельное пюре	110	2,35	4,65	9,45	98,72	0,27	0,58	34,20	1,83	778,51	10,20	33,45	1,31
299	Биточек из говядины	50	8,60	7,00	4,04	92,71	0,07	0,42	445,25	10,90	10,90	85,10	11,63	2,70
284	Компот из яблок с лимоном	150	0,17	0,07	0,07	78,11		36,00		0,12	10,02	3,30	3,00	0,16
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03				4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед		535	20,14	19,35	54,95	514,04	0,62	43,80	483,95	15,10	861,26	336,48	133,39	9,95
Полдник														
272	Кисломолочный напиток	170	4,60	4,25	14,50	105	0,03	2,50	20	0,1	121	94	15	0,1
589	Печенье	30	2,10	3,96	21,90	175,00	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5,00	0,53
Итого за Полдник		200	6,70	8,21	36,40	280,00	0,05	2,50	22,50	0,28	128,25	116,50	20,00	0,63
Ужин														
232	Омлет натуральный	180	17,93	15,53	7,59	273,62	0,08	10,0	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
178	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,04	14,0	105,0	0,01	0,22		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	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Ужин		400	21,14	15,98	46,14	466,57	0,29	10,22	183,30	2,01	147,21	904,49	80,85	6,48
Итого за день			62,06	59,89	191,60	1699,68	1,17	60,59	805,92	18,24	1490,15	1691,88	312,45	22,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 1,6 до 3-х лет

№ рец.	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
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	150	0,66	4,48	20,70	33,90	0,11	1,105	35,6	0,47	123,20	150,70	27,38	1,21
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		355	7,63	14,83	57,25	352,18	0,23	2,31	108,70	1,35	251,10	298,35	72,78	2,55
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
Итого за 2 Завтрак			1,5	0,2	4,4	27,0	0,0	3,0	0,0	0,2	15,8	15,8	7,0	3,2
Обед														
21	Салат из припущенной капусты с морковью	30	0,47	0,98	1,77	18,12	0,01	10,71		0,06	9,77	18,28	4,41	0,25
82	Рассольник на курином бульоне со сметаной	155	3,01	6,8	19,40	89,76	0,05	8,8	13,35	1,15	11,4	63,83	13,66	0,8
259	Жаркое по домашнему с курицей	150	10,70	11,9	21,23	238,03	0,11	22,9	32,5	1,15	27,3	64,91	22,11	0,81
417	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,33		10,93	58,60	0,01	6,00	0	0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед		525	17,47	20,07	77,93	492,51	0,38	48,40	45,85	4,00	92,09	738,06	98,75	6,52
Полдник														
419	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
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		200	10,48	9,75	26,20	278,80	0,12	1,97	36,65	0,64	188,07	172,55	27,20	0,67
Ужин														
221	Каша пшеничная с маслом	110	4,18	4,00	22,4	156,36	0,16	0,42	38,8	1,60	54,78	144,70	44,22	1,32
294	Печень по строгановски	70	5,11	9,23	9,54	158,53	0,05	10,00		1,45	8,83	7,19	11,50	1,05
504	Чай с сахаром	180			8,127	40,40					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	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		400	12,25	13,64	64,63	443,29	0,41	10,42	38,75	4,57	97,49	319,31	109,34	6,70
Итого за день			49,33	58,44	230,36	1593,78	1,17	66,10	229,95	10,78	644,50	1544,02	315,07	19,59

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 1,6 до 3-х лет

№ рец.	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
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	150	2,34	2,00	10,63	69,99	0,03	0,98	15,9	0,08	95,6	71,55	11,13	0,1
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4		0,07	26	0,02	88,0		3,5	0,10
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		355	12,08	16,82	53,21	417,11	135,85	2,25	115,00	0,98	311,50	219,17	60,03	1,54
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
Итого за 2 Завтрак			1,5	0,2	4,4	27,0	0,0	3,0	0,0	0,2	15,8	15,8	7,0	3,2
Обед														
233	Икра свекольная	30	0,68	2,3	4,08	35,87	0,07	1,80	0,49	0,09	16,23	18,92	9,65	0,61
133	Борщ со свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	155	6,40	8,23	11,86	147,75	0,03	26,56	13,35	0,55	18,58	33,30	11,89	0,61
259	Котлета рыбная	50	5,45	3,53	4,00	92,71	0,05	0,5	2,60	0,55	15,10	77,76	18,84	0,49
14	Картофель тушенный с овощами	110	262,00	1,51	13,96	73,59	0,09	16,03	6,49	1,06	10,56	50,45	20,14	0,77
178	Компот из смеси сухофруктов	150	0,20		11,62	90,50		0,16		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	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		535	277,69	15,95	70,12	528,42	0,44	45,05	22,93	3,81	98,86	351,92	117,96	6,97
Полдник														
272	Кисломолочный напиток	170	3,83	3,30	14,78	119	0,03	2,50	20	0,1	121	94	15	0,1
	Вафля	30	2,10	3,96	21,90	129,0	0,03			0,3	16	11	9	2,2
Итого за Полдник		200	5,9	7,3	36,7	248,2	0,1	2,5	20,0	0,4	137,0	105,0	24,0	2,3
Ужин														
157	Сырники розовые (с морковью)	170	8,890	10,90	42,19	321,47	0,12	0,56	32,32	1,06	231,85	330,69	45,59	0,95
233	Сгущеное молоко	30	2,16	2,54	15,00	94,5	0,02	0,4	2	0,14	8,7	18	4	0,30
504	Чай с сахаром	200			26,00	57,96					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин		400	11,05	13,44	83,19	473,93	0,14	0,96	34,32	1,20	240,83	348,71	49,61	1,28
Итого за день			308,25	53,62	247,55	1694,66	136,52	53,76	192,25	6,61	803,94	1040,55	258,60	15,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 6

понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 1,6 до 3-х лет

№ рец.	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														
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 с молоком	150	2,79	2,73	11,98	82,77	0,04	0,45	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
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		355	9,69	14,43	54,30	380,11	0,86	1,62	90,17	0,61	249,68	268,66	67,71	1,96
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
Итого за 2 Завтрак			1,5	0,2	4,4	27,0	0,0	3,0	0,0	0,2	15,8	15,8	7,0	3,2
Обед														
59	Свекла тушеная	30	0,48	0,9	2,45	20,56	0,03	0,38		0,15	3,57	8,13	5,04	0,09
88	Суп с макаронными изделиями на м/к Бульоне	150	8,15	5,13	13,12	149,63	0,05	5,02	5,6	0,50	19,0	27,53	11,98	0,43
179	Гречка рассыпчатая	110	6,8	11,0	25,30	145,98	0,08	2,15	64,5	4,71	17,40	162,32	37,06	1,40
210	Гуляш из говядины в томатном соусе	50	11,50	18,60	4,50	112,30	0,05	1,50						
417	Напиток из шиповника	150	0,33		10,93	58,60		6		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,7	47,0	0,03			0,32	5	17	7	0,40
Итого за Обед		530	30,22	36,04	80,90	575,07	0,41	15,05	70,10	6,92	78,35	369,47	111,52	6,41
Полдник														
419	Молоко кипяченое	150	4,35	3,30	7,2	79,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
540	Ватрушка с повидлом	50	3,20	1,67	31,90	156	0,02		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
Итого за Полдник		200	7,55	4,97	39,10	235,13	0,08	1,95	36,75	0,66	188,15	173,13	27,28	0,68
Ужин														
232	Омлет натуральный	180	11,07	22,41	5,51	268,47	0,08	10,0	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
504	Чай с сахаром	180	0,66	0,82	6,000	40,70	0,06	0,54	30	0,15	180,00	135,00	21,00	0,15
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,7	47,0	0,03			0,32	5	17	7	0,40
Итого за Ужин		400	14,69	23,64	36,11	397,17	0,34	10,53	213,30	2,00	313,85	474,64	95,22	6,16
Итого за день			63,65	79,23	214,76	1614,48	1,72	32,15	410,32	10,41	845,78	1301,65	308,73	18,36

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Неделя: 2 Вторник День 7

Возраст: с1,5-3 лет

№ рец.	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	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша молочная манная жидкая	180	3,74	5,32	16,02	186,98	0,10	1,2	43,6	0,70	123,5	133,7	42,80	1,09
151	Чай с сахаром , молоком	150	0,66	4,48	20,70	33,90	0,11	1,105	35,6	0,47	123,20	150,70	27,38	1,21
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		355	7,24	14,52	56,04	352,18	0,23	2,31	108,70	1,35	251,10	298,35	72,78	2,55
2-ой завтрак														
386	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
Обед														
79	Припущенная морковь	30	0,41	1,60	2,22	24,54	0,02	0,978		0,27	7,35	14,52	10,06	0,23
133	Борщ на курином бульоне со сметаной	155	6,40	8,23	11,86	147,75	0,04	26,56	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
259	Жаркое по домашнему с курицей	150	10,70	11,9	21,23	238,03	0,11	22,9	32,5	1,15	27,3	64,91	22,11	0,81
178	Компот из смеси сухофруктов	150	0,20	0,00	11,62	90,5	0,01	0,16		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед		525	20,67	22,14	71,53	588,77	0,38	50,55	37,00	3,57	97,26	698,00	102,72	6,13
Полдник														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
136	Ватрушка с творогом	50	7,9	4,7	33,3	199	0,06	10	6,65	0,5	8	4	6	0,5
Итого за Полдник		200	9,40	4,84	37,65	226,00	0,09	13,00	6,65	0,72	23,75	19,75	13,00	3,65
Ужин														
294	Печень по строгановски	50	3,7	7	6,81	113,2	0,05	14		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05
218	Макароны отварные с маслом	130	4,90	4,6	24,47	178,00	0,2	0,58	14,96	0,99	32,07	67,08	23,30	1,60
512	Чай с сахаром , лимоном	180			9,03	42,00	1,93				0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,7	47,0	0,03			0,32	5	17	7	0,40
Итого за Ужин		400	11,51	11,61	64,91	421,23	2,33	14,78	14,96	3,96	74,78	301,69	88,42	6,98
Итого за день			49,2	53,4	240,5	1635,2	3,1	90,6	167,3	9,8	457,4	1328,3	282,9	21,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 1,6 до 3-х лет

№ рец.	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														
115	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	4,81	4,48	21,20	161,71	0,09	1,105	8,91	1,15	34,17	146,05	21,3	0,76
508	Какао с молоком	150	2,79	2,73	11,98	82,77	0,04	0,45	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,0		0,07	26	0,02	88,0		3,5	0,10
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		365	12,76	14,88	52,50	411,78	0,15	1,63	83,91	1,52	248,93	272,31	56,94	2,09
2-ой завтрак														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
Итого за 2-й завтрак			1,50	0,15	4,35	27,00	0,03	3,00	0,00	0,22	15,75	15,75	7,00	3,15
Обед														
21	Капуста припущенная	30	0,47	0,98	1,77	18,12	0,01	10,71		0,06	6,05	10,17	4,6	0,26
41	Суп рыбный	150	6,85	4,99	6,90	79,08	0,10	4,91		1,35	12,37	63,42	22,03	0,95
277	тефтели рыбные, тушеные	70	7,0	3,52	6,12	102	0,04	0,21	21,56	0,51	35,06	102,89	22,03	0,39
137	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	110	2,35	4,65	9	99	0,19	0,6	37,5	1,90	45,4	107,39	3,66	1,33
417	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,33		10,93	72,80	0,01	6,00	0	0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед		550	19,92	14,55	59,77	459,02	0,55	22,41	59,07	5,46	142,53	874,91	110,89	7,59
Полдник														
272	Кисломолочный напиток	150	4,60	3,75	12,75	105	0,03	2,50	20	0,1	121	94	15	0,1
312	Булочка домашняя	50	6,05	4,73	49,14	187,0	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник		200	10,65	8,48	61,89	292,04	0,08	74,50	20,00	0,12	161,80	121,60	30,60	0,46
Ужин														
291	Картофельная запеканка с курицей	180	12,1	9,50	25,70	237,00	0,16	3,80	374,8	4,31	7,93	157,05	12,31	3,34
178	Компот из смеси сухофруктов	180	0,20		11,62	104,98		0,16		0,04	4,79	4,09	3,84	0,20
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин		400	15,29	9,91	61,92	429,98	0,36	3,96	374,84	5,87	46,32	328,54	69,75	7,84
Итого за день			60,12	47,97	240,43	1619,82	1,17	105,50	537,82	13,19	615,33	1613,11	275,18	21,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 9

четверг

Сезон:

Неделя: 2

2

Возраст: с 1,6 до 3-х лет

№ рец.	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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
272	Каша геркулесовая молочная	180	4,91	6,15	19,55	162,00	0,59	0,55	41,2	0,26	122,92	142,40	35,52	0,73
206	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,99	0,02	0,98	7,5	0,04	45,25	33,77	5,26	0,06
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		355	10,09	12,87	49,50	363,29	0,63	1,53	78,17	0,48	172,57	190,12	43,38	1,04
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
Обед														
233	Икра свекольная	30	0,68	2,3	4,08	35,87	0,07	1,80	0,49	0,09	16,23	18,92	9,65	0,61
91	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	4,24	7,15	28,16	147,49	0,07	6,0	18,25	0,9	10,92	51,66	13,32	0,74
360	Овощное рагу с курицей	150	8,25	8	11,69	149,69	0,05	19,3		1,9	8,97	84,53	11,96	1,23
178	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21	0,03	11,62	90,5	0,01	0,16		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,7	47,0	0,03			0,32	5	17	7	0,40
Итого за Обед		520	16,34	17,86	80,15	511,50	0,40	27,31	18,74	4,53	79,74	746,15	93,50	7,24
Полдник														
419	Молоко кипяченое	170	4,41	4,20	8,1	89,0	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
451	Печенье	30	2,10	3,96	21,9	175,00	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Полдник		200	6,51	8,16	30,00	264,04	0,08	1,95	32,50	0,33	187,25	157,50	26,00	0,68
Ужин														
141	Запеканка из творога	170	13,32	10,71	35,7	295,7	0,02	1,06		0,306	8,33	16,45	11,4	0,107
233	Сгущенное молоко	30	2,16	2,54	15,00	94,5	0,02	0,4	2	0,14	8,7	18	4	0,30
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		400	16,37	14,35	58,73	444,44	0,04	2,18	2,00	0,45	17,31	34,47	15,42	0,44
Итого за день			49,71	53,54	228,71	1630,27	1,17	42,97	131,41	5,94	467,37	1138,74	184,30	11,50

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Неделя :2

Сезон: Осень- зима

День : пятница

Возрастная категория: от1 года до 3-х лет

№ рец	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	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1021	Каша" Дружба"молочная с маслом и сахаром	180	4,32	6,75	22	179	0,11	1,8	41,2	0,26	122,90	142,40	35,52	0,73
508	Какао с молоком	150	2,79	2,73	11,98	82,77	0,04	0,45	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
117	Батон	20	2,81	1,10	19,27	98,3	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4		0,07	26	0,02	88,0		3,5	0,10
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,03	3,62	0,05	33			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак		365	12,27	17,15	53,02	429,47	0,17	2,32	116,17	0,63	337,66	268,66	71,21	2,06
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27	0,03	3		0,22	15,8	15,8	7	3,2
Итого за 2 Завтрак			1,5	0,2	4,4	27,0	0,0	3,0	0,0	0,2	15,8	15,8	7,0	3,2
Обед														
79	Припущенная морковь	30	0,41	1,60	2,22	24,54	0,02	0,978		0,27	7,35	14,52	10,06	0,23
147	Щи на мясо -костном бульоне со сметаной	155	5,4	8	5,01	115	0,06	17,92	8,85	0,59	8,36	31,9	12,84	0,54
299	котлета/ биточек из говядины	50	8,6	7	4,04	93	0,00	0,42	445,25	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83
137	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	110	2,35	4,65	9	99	0,14	11,5	28,9	1,90	45,4	107,39	3,66	1,33
284	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,23	22,84	78,11		36,00		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,7	47,0	0,03			0,32	5	17	7	0,40
Итого за Обед		535	19,96	21,59	68,16	497,34	0,42	66,82	482,95	9,24	110,43	502,76	95,63	10,42
Полдник														
272	Кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	12,8	105,0		2,16		0,15	180		21	0,15
443	Крендель сахарный	50	6,05	13,25	39,14	187,04	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник		200	10,10	17,00	51,89	292,04	0,06	2,16	6,65	0,64	188,07	37,55	27,20	0,67
Ужин														
271	Котлета/биточек рыбный	50	5,45	3,53	4,00	92,71	0,05	0,50	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
169	Каша перловая рассыпчатая с	110	1,12	2,86	19,23	119,90	0,2	0,5	45,8	1,89	64,74	171,02	52,26	1,56
462	Соус томатный основной	20	0,70	0,40	2,15	33,5	0,25	0,42	0,22	0,20	1,20	11,23	11,4	0,46
	Хлеб Ржаной	20	1,38	0,21	14,94	41,0	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,20	9,7	47,0	0,03			0,32	5	17	7	0,40
504	Чай с сахаром	180			9,03	40,4				0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
Итого за ужин		400	10,23	7,20	59,01	374,46	0,70	1,42	48,62	4,24	119,15	428,60	137,30	7,05
Итого за день			54,06	63,09	236,43	1620,31	1,38	75,72	654,39	14,97	771,06	1253,32	338,34	23,35
Итого за 10 день			13,92	12,95	58,30	1620,29	1,10	6,52	97,04	2,79	129,24	340,84	74,48	4,91

29