

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: 3-7 лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

понедельник

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 3 до 7 -ми 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	Ca	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	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
136	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	185	1,58	3,18	14,09	69,5	0,06	6,68	27,5	1,77	27,42	70,2	22,44	1,20
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	25,40	19,48	91,94	677,51	0,86	26,34	85,10	8,87	153,46	105,68	160,11	12,32
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	40	0,2	240	18	28	0,2
589	Печенье	50	3,50	4,5	37	215	0,06	0,08	5,93	0,47	14,55	39,76	6,64	0,48
Итого за Полдник		250	9,30	9,50	46,10	321,00	0,14	2,68	45,93	0,67	264,55	57,76	34,64	0,68
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			69,11	59,04	267,02	1894,73	1,23	41,49	253,38	11,44	908,12	231,86	303,41	19,25

приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

вторник

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 3 до 7-ми лет

№ 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
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		405	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		640	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		250	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		450	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

Неделя:

1

Сезон:

Возраст: с 3 до 7-ми 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														
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														
60	салат из свеклы с яблоком	50	0,60	2,70	5,65	49,50	0,03	3,0		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 яблук 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	27,45	26,24	94,32	664,57	0,50	58,52	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	Печенье	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			73,73	72,24	256,79	2029,77	1,04	77,01	273,67	11,52	951,59	1382,38	355,68	18,94

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

пятница

Неделя:

1

Сезон:

Возраст: с 3 до 7-ми 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	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 тушеный 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
	Вафля	50	3,5	4,50	37,00	177	0,03			0,3	16	11	9	2,2
Итого за Полдник		250	8,90	9,50	54,00	317,00	0,08	2,88	30,00	0,45	197,50	152,00	31,50	2,35
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	Сгущеное 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			61,07	66,98	292,24	2099,82	136,63	73,03	286,52	10,48	855,43	1285,10	293,94	17,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 3-7 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														
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	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
Итого за Полдник		250	9,00	6,67	41,50	261,63	0,15	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	1870,93	13,07	38,31	271,63	12,29	857,46	1361,53	308,10	17,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 3 до 7 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														
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		405	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							
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед		645	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		250	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	0,40
	Хлеб Ржаной	30	2,2	0,4	15,4	62	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Ужин		450	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	30,87	97,65	148,55	14,32	468,64	1618,27	324,88	23,71

8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 3-7 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														
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		400	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		660	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	Кимсомолочный напиток	200	5,4	5	17,0	140	0,08	2,9	40	0,2	240	180	28	0,2
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		250	11,45	9,73	66,19	327,04	0,13	74,88	40,00	0,22	280,80	207,60	43,60	0,56
Ужин														
291	Картофельная запеканка с курицей	200	14,25	11,12	30,20	278,50		4,50						
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		450	18,28	11,72	69,76	500,12	0,20	4,70	0,00	1,56	38,31	171,40	57,30	4,50
Итого за день			78,88	54,09	288,49	1948,60	0,97	118,78	159,98	9,84	645,36	1198,20	304,00	20,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:

четверг

Неделя:

2

Сезон:

Возраст: с 3-7-ми 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														
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		405	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														
293	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														
233	Икра свекольная	50	1,14	3,79	6,80	59,79	0,01	3,00		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1
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		640	20,41	22,02	94,60	634,69	68,58	13,52	24,22	5,13	73,48	901,55	93,93	7,24
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
	Печенье	50	3,50	4,50	36,5	215,00	0,00		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
Итого за Полдник		250	9,39	9,50	46,10	321,00	0,05	2,60	32,50	0,33	188,75	163,50	27,50	0,68
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	Сгущеное 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		450	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			60,52	62,44	274,11	1945,90	68,92	30,38	182,83	7,13	693,29	1333,67	219,79	12,35

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	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														
79	Морковь припущенная	50	0,69	2,68	3,70	40,9	0,02	1,63		0,06	9,77	18,28	4,41	0,25
147	Щи со свежей капустой, картофелем на мясо -жестном 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 яблоч 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				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			28,38	30,28	76,31	625,00	0,54	71,22	103,47	9,66	125,47	459,60	138,13	8,23
Полдник														
272	Кисломолочная продукция	200	5,4	5	17,0	140	0,08	2,9	40	0,2	240	180	28	0,2
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 250			11,45	18,25	56,14	327,04	0,14	2,88	46,65	0,69	248,07	217,55	34,20	0,72
Ужин														
351	Котлета/ биточек рыбная	70	7,64	4,95	5,66	129,8	0,02	0,59		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
169	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	1,30	3,58	23,85	156,17	0,2	0,5	45,8	1,89	64,74	171,02	52,26	1,56
462	Соус томатный основной	20	0,8	1,01	5,46	33,91	0,08	0,51	3,04	0,60	3,23	43,03	15,00	0,68
504	Чай с сахаром	180	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				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			13,49	10,14	69,06	462,67	0,60	2,45	63,28	5,48	157,83	605,18	177,81	7,55
Итого за день			70,32	78,47	267,90	1934,08	1,44	83,19	312,50	16,46	766,37	1508,46	400,35	19,79
Итого за 10 день			65,68	68,29	263,51	1921,41	25,67	75,68	228,74	11,64	753,72	1325,54	321,26	19,04