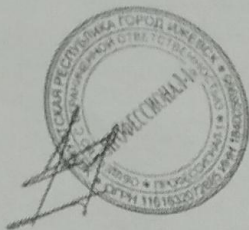


УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Профессионал-1»

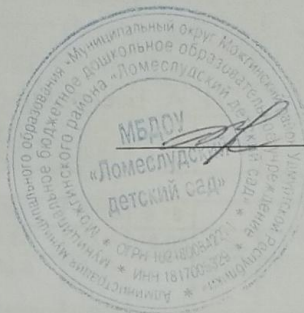


И. А. Бессольцын

СОГЛАСОВАНО

заведующий МБДОУ

«Ломеслудский детский сад»



Бурашова Л.В.

**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания в детском саду
(весна- лето)**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 2023

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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 ясли														
111	Каша манная молочная жидкая	150	6.4	3.75	26.05	158	0.03				12		5	0.2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
266	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	0.07	0.65	0.05				29.76	1.2
Итого за Завтрак ясли			12.16	14.46	54.03	389.4	0.12	0.65	0.15	0	18.2	18.15	38.3	1.69
Завтрак 2 ясли														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 ясли			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
обед ясли														
1 046	Икра кабачковая г/п	40	0.5	2.8	2.8	38	0.02	9.78			10.97	11.58	6.64	0.32
62	Суп крестьянский с крупой	180	1.57	2.05	10.3	65.88	0.08	18.05	0.03		38.77	57.57	23.79	0.79
124	Макаронные изделия отварные	120	4.54	7.49	21.8	136.8	0.03		0.04		4.53	18.83	4.28	0.42
79	Котлета «Геркулес» с соусом	70	8.1	9.96	8.17	162.33	0.12	0.72			28.61	169.1	35.53	2.47
253	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	85.5	0.02	0.55			2.61		13.12	0.53
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед ясли			18.34	22.52	88.54	605.36	0.31	29.1	0.07	0	95.49	289.6	90.36	5.07
Полдник ясли														
275	Оладьи	60	4.19	1.31	22.25	117.54	0.2	1.6			163			1.2
313	Повидло порционно	15	0.08		10.32	39.75		0.03	0.05		1.8	2.7	1.35	0.15
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Полдник ясли			4.32	1.32	40.96	190.89	0.2	1.75	0.05	0	171.1	12.59	6.63	2.39
Итого за день			35.32	38.3	193.6	1228.32	0.64	34.17	0.27	0	294.1	329.7	140.6	9.55

ООО Профессионал 1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Детский сад 2023

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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 ясли														
111	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.45	7.56	29.65	184.85	0.07				11.67		17.5	0.58
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
6	Сыр порционно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
264	Кофейный напиток	180	2.34	2	10.63	70	0.11	0.65	0.01		62.9		7	0.06
Итого за Завтрак ясли			11.01	12.71	52.58	349.45	0.21	0.81	0.05	0	179.6	70.25	33	1.02
Завтрак 2 ясли														
248	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44					1.92	1.32	1.08	0.25
Итого за Завтрак 2 ясли			0.4	0.4	9.8	44					1.92	1.32	1.08	0.25
обед ясли														
3	Салат Картофельный	40	3.6	4.93	3.35	72.27	0.03	4.5	0.01		6.98	16.8	7.42	0.28
60	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.69	11.95	86.94	0.09	4.76	0.08		42.65	78.94	29.28	1.06
106.3	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) ДОУ	150	4.8	4.86	20.97	146.25	0.04		0.1		17.25	133.9	89.06	3.05
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9.57	9.68	16.81	212.14	0.09	5.01	40.39		24.56	133.3	19.92	1.51
267	Напиток из шиповника	150	0.38	0.16	10.67	45.75		41.25			5.25		1.5	0.23
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед ясли			23.16	23.52	88.4	680.2	0.29	55.52	40.58	0	106.7	396.4	154.2	6.77
Полдник ясли														
12 003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой	50	3.13	2.78	15.62	155.2	0.11	2.92	0.01		26	50.29	14.15	0.82
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Полдник ясли			3.18	2.79	24.01	188.8	0.11	3.04	0.01	0	32.3	60.18	19.43	1.86
Итого за день			37.75	39.42	174.8	1262.45	0.61	69.37	40.64	0	320.5	527.2	207.7	9.91

Пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Родился: 1923 г.

День: среда

Сезон: весна

Hedberg: 1

Возраст: 1-3 года

№ п/п	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 1-й завтрак														
111	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	150	7.85	7.01	23.8	611.4	0.06	0.51	0.05		15.83	93.49	24.17	0.67
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Сыр твердый	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
255	Корень с морковью	180	3.78	3.26	15.55	106.8	0.07	0.65	0.05				29.76	1.2
Итого за 1-й завтрак			15.85	13.42	51.65	6315.4	0.16	1.32	0.14	0	120.8	163.7	62.43	2.25
Завтрак 2-й завтрак														
258	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за 2-й завтрак			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед														
1234	Салат из свеклы с сыром	40	2.9	2.57	3.22	33.84	0.02	21.93			25.89	19.95	10.31	0.37
47	Суп картофельный с фасолью	180	4.46	3.67	16.06	93.24	0.06	8.5	0.03		17.75	34.98	15.29	0.58
216	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	110.4	0.1	14.48	0.02		7.12	39.27	15.27	0.61
258	Суп из рыбы	70	3.02	7.28	3.07	85.69	0.02	0.28	0.07		34.51	39.87	4.75	0.29
253	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	85.5	0.02	0.55			2.61		13.12	0.53
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед			16.46	17.58	84.17	525.52	0.26	45.74	0.12	0	97.88	166.6	65.74	2.92
Полдник														
235	Грильяж с повидлом	50	6.58	7.06	25.15	182.5	0.1				31.7			0.5
251	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
			6.63	7.07	33.54	216.1	0.1	0.12	0	0	38	9.89	5.28	1.54
Итого за Полдник			39.44	38.07	179.5	7099.69	0.53	49.85	0.26	0	266	349.5	138.8	7.11
Итого за день														

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

020 PROFESSIONAL

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рубрик: Детский сад 2023

День: четверг

Сезон: весна

Hedgcock, T.

Возраст: 1-3 года

№ п/п		Неделя: 1				Возраст: 1-3 года				Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ясти														
131	Сметана из яиц	150	18.02	25.02	24.48	312.5	0.05	0.1	0.21		54	92.75	11	2.1
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
252	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.18	36.9		2.78			13.52	7.67	5.64	0.69
			20.11	32.49	46.09	474	0.07	2.88	0.31	0	73.72	118.6	20.18	3.08
Итого за Завтрак ясти														
Завтрак 2 ясти		100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
258	Сок фруктовый		0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 ясти														
Обед ясти														
29	Салат из соевых суфидов с луком	40	0.33	2.01	0.74	22.4	0.01	14.62			17.26	13.3	6.88	0.24
41	Щи из свежей капусты с	180	6.3	6.84	5.94	111.06	0.04	12.62	0.57		34.01	34.48	14.94	0.58
284	Каша пшеничная вязкая (парнир)	120	4.03	4.69	18.14	120.68	0.05				9.33		14	0.47
7 (41)	Пюре картофельное с маслом	70	7.83	14.79	9.36	193.06	0.04				9.65	131.2	18.2	1.8
253	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	85.5	0.02	0.55			2.61		13.12	0.53
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
			22.12	28.55	79.65	649.55	0.2	27.79	0.57	0	82.86	211.5	74.14	4.16
Итого за Обед ясти														
Полдник ясти		50	4.09	2.26	25.67	138.43	0.1	8.29	0.02		16.89	59.41	15.26	0.78
741	Булочки с изюмом	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
251	Чай с сахаром		4.14	2.27	34.06	172.03	0.1	8.41	0.02	0	23.19	69.3	20.54	1.82
Итого за Полдник ясти			46.87	63.31	169.9	1338.25	0.38	41.75	0.9	0	189.1	408.7	120.2	9.46
Итого за день														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский сад 2023

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ясли														
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	6.66	9.8	30.78	200.75	0.14	10.13	0.01		3.37	29.15	10.07	0.29
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
262	Чай с лимоном	150	0.09	0.02	7.65	30.75		2.78			13.52	7.67	5.64	0.69
Итого за Завтрак ясли			8.65	10.02	50.73	290.1	0.02	2.78	0	0	18.52	23.92	9.14	0.96
Завтрак 2 ясли														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 ясли			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
обед ясли														
18	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	40	0.68	2	3.38	34.28		6.04	0.22		13.27	7.18	4.12	0.16
52	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.53	9.18	73.8	0.05	17.38	0.18		39.08	46.5	21.28	0.92
200	Плов из курицы	210	21.47	19.69	35.69	406	0.05	3	0.01		23.1		27.02	0.98
253	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	85.5	0.02	0.55			2.61		13.12	0.53
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед ясли			27.09	25.44	93.72	716.43	0.16	26.97	0.41	0	88.06	86.18	72.54	3.13
Полдник ясли														
149	Творожная запеканка	50	8.88	6.05	9.19	139	0.03	0.11	0.03		64.66	91.99	10.71	0.31
316	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0.71	0.5	5.52	29.5	0.06	1	0.04		307	219	34	0.2
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Полдник ясли			9.64	6.56	23.1	202.1	0.09	1.23	0.07	0	378	320.9	49.99	1.55
Итого за день			45.88	42.02	177.7	1251.3	0.28	33.65	0.48	0	493.9	440.3	137	6.04

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский сад 2023

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ясли														
27	Каша рисовая молочная жидкая	150	7	12	35.1	221	0.05	0.58	0.06		0.11	82.01	20.25	0.49
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
6	Сыр порционно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
261	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
Итого за Завтрак ясли			11.26	15.16	54.39	343.6	0.03	0.26	0.04	0	110.3	78.49	12.9	1.25
Завтрак 2 ясли														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 ясли			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
обед ясли														
44	Салат Космос	40	2.35	5.85	2.3	71.62	0.01	1.61	0.02		9.16	10.01	4.3	0.32
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.03	12.35	75.42	0.11	14.76	0.02		23.42	58.58	24.19	0.92
106	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	120	3.26	3.26	20.04	122.4	0.14		0.05		17.22	79.65	29.13	0.94
75	Котлета Детская с соусом	70	7.86	14.31	2.57	176.87	0.07	0.78	0.04		22.52	142.4	18.4	2.12
253	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	85.5	0.02	0.55			2.61		13.12	0.53
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед ясли			19.04	25.67	82.73	648.66	0.39	17.7	0.13	0	84.93	323.2	96.14	5.37
Полдник ясли														
12 003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом собственного производства	50	3.87	2.59	17.81	117.2	0.06	1.46	0.01		13	25.15	7.08	0.41
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Полдник ясли			3.92	2.6	26.2	150.8	0.06	1.58	0.01	0	19.3	35.04	12.36	1.45
Итого за день			34.72	43.43	173.4	1185.73	0.49	22.21	0.18	0	223.8	446	126.7	8.47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский сад 2023

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ясли														
125	Макароны отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	0.04	0.16	0.09		65.33	66.61	10.62	0.69
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
266	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	0.07	0.65	0.05				29.76	1.2
Итого за Завтрак ясли			15.05	20.72	50.69	449.4	0.13	0.81	0.24	0	71.53	84.76	43.92	2.18
Завтрак 2 ясли														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 ясли			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
обед ясли														
21	Салат из свеклы с р/маслом	40	0.58	3.38	3.48	46	0.01	4.06	0.01		28.82	24.94	13.2	0.87
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	180	9.72	2.59	9	95.04	0.07	11.52	0.04		20.33	50.27	15.75	0.75
3001	рагу из овощей	120	3.38	6.32	24	141.56	0.04		0.05		5.66	23.54	5.35	0.53
288	птица отварная	70	9.54	19.25	9.98	153.09	0.09	2.6	0.13		21.49	151.7	27.15	2.31
267	Напиток из шиповника	180	0.46	0.19	12.81	54.9		49.5			6.3		1.8	0.27
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед ясли			26.98	31.93	83.92	607.44	0.25	67.68	0.23	0	92.6	283	70.25	5.27
Полдник ясли														
283	Ватрушка с творогом	50	4.94	6.94	25.63	208.22	0.08	1.23	0.02		44.67		9.6	0.4
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Полдник ясли			4.99	6.95	34.02	241.82	0.08	1.35	0.02	0	50.97	9.89	14.88	1.44
Итого за день			47.52	59.6	178.7	1341.33	0.47	72.51	0.49	0	224.4	386.9	134.4	9.29

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО Профессионал 1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский сад 2023

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ясли														
111	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	150	4.25	5.01	23.8	164	0.06	0.51	0.05		15.83	93.49	24.17	0.67
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
264	Кофейный напиток	180	2.34	2	10.63	70	0.11	0.65	0.01		62.9		7	0.06
Итого за Завтрак ясли			8.57	14.46	46.86	358.6	0.19	1.16	0.16	0	84.93	111.6	34.71	1.02
Завтрак 2 ясли														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 ясли			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
обед ясли														
25	Салат Степной	40	0.56	2.9	3.64	30.88	0.02	21.93			25.89	19.95	10.31	0.37
65	Суп картофельный с клецками	180	2.41	2.41	26.73	89.82	0.04	0.53	0.36		32.4		6.38	0.58
120	Пюре из бобовых с маслом	120	9.96	4.94	25.22	183.6	0.15				31.33		28	2.2
191	Голубцы «Уралочка»	70	9.19	12.16	14.18	154.46	0.06		0.01		16		24.89	1.42
261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед ясли			25.46	22.62	101.4	603.61	0.31	22.56	0.37	0	120.9	60.69	80.98	5.98
Полдник ясли														
167	Кокроки с морковью (удмуртские пирожки)	50	1.71	1.14	15.69	130		0.02						
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Полдник ясли			1.76	1.15	24.08	93.6		0.14			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за день			37.92	47.16	176.8	1180.5	0.53	21.82	0.65		218.29	336.6	125.13	9.2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский сад 2023

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ясли														
208	Каша пшеничная молочная	150	8.49	9.3	28.31	237.54	0,01	0,17	0,05		72,28		19,88	0,93
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0,02				5	16,25	3,5	0,27
261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Завтрак ясли			10.43	9.41	47.6	324.14	0,03	0,27	0,05		82,53	24,49	27,78	2,07
Завтрак 2 ясли														
248	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44		10			1,92	1,32	1,08	0,26
Итого за Завтрак 2 ясли			0.4	0.4	9.8	44		10			1,92	1,32	1,08	0,26
обед ясли														
8	Винегрет овощной	40	0.54	2.46	3.38	37.92	0,01	3,87	0,29		12,2	8,84	4,82	0,22
60	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.69	11.95	86.94	0,09	4,76	0,08		42,65	78,94	29,28	1,06
94	Рис припущенный	120	3.04	4.01	28.04	159.55	0,03	16	0,02		2,35	50,9	17,85	0,6
163	Котлета рыбная	70	7.8	8.35	8.91	114	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0,12			6,3	9,89	5,28	1,04
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0,02				5	16,25	3,5	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0,02				5	16,25	3,5	0,27
Итого за обед ясли			16.24	18.72	85.32	548.86	0,19	22,34	0,48		94,77	210,36	67,96	3,93
Полдник ясли														
144	Сырники из творога запеченные с морковью	50	7.05	10.78	10.56	122.5	0,04	0,15	0,01		66		15	0,3
238	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	3.98	30.6		0,29			0,01			0,01
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0,12			6,3	9,89	5,28	1,04
Итого за Полдник ясли			7.68	12.15	22.93	186.7	0,04	0,56	0,01		72,31	9,89	20,28	1,35
Итого за день			34.75	40.68	165.7	1103.7	0,26	33,17	0,54		251,53	246,06	117,1	7,61

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский сад 2023

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак ясли														
68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8.32	9.92	27.13	208.9	0.05	0.98	0.04		96.86	78.17	12.69	0.28
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
6	Сыр порционнно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
261	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
Итого за Завтрак ясли			12.58	13.08	46.42	331.5	0.08	1.24	0.08	0	207.1	156.7	25.59	1.53
Завтрак 2 ясли														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 ясли			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
обед ясли														
18	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	40	0.68	2	3.38	34.28		6.04	0.22		13.27	7.18	4.12	0.16
52	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.53	9.18	73.8	0.05	17.38	0.18		39.08	46.5	21.28	0.92
176	Жаркое по-домашнему	210	10.88	13.57	25.39	258.35	0.27	35.88	0.08		39.15	325.7	68.74	5.55
267	Напиток из шиповника	150	0.38	0.16	10.67	45.75		41.25			5.25		1.5	0.23
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед ясли			16.55	19.46	73.27	529.03	0.36	100.6	0.48	0	106.8	411.8	102.6	7.4
Полдник ясли														
562	Йогурт фруктовый	180	9	9	33	240								
292	Булочка "Домашняя"	50	3.64	6.26	26.96	179								
Итого за Полдник ясли			12.64	15.26	59.96	419	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день			42.27	47.8	189.8	1322.2	0.45	104.5	0.56	0	323.2	577.8	133.6	9.33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад 2023

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Каша манная молочная жидкая	200	10.5	9	21.4	207.33	0.03				12		5	0.2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	74.77			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
266	Компот с яблоками	180	3.78	3.26	15.55	106.8	0.07	0.65	0.05				29.76	1.2
Итого за Завтрак:			16.26	19.71	49.38	447.5	0.05	0	0.1	0	18.2	18.15	8.54	0.49
Завтрак 2														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2:			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед														
104Б	Индия кабачковая-тп	50	0.63	3.5	3.5	47.5	0.03	12.23			13.72	14.47	8.3	0.4
62	Суп картофельный с крутой	200	2.74	2.28	11.44	83.2	0.09	20.06	0.03		43.08	63.97	26.43	0.88
104	Макароны из твердых сортов	150	5.68	4.36	27.25	191	0.04		0.05		5.66	23.54	5.35	0.53
79	Котлеты «Гарбузы» с соусом	80	10.56	13.39	9.33	145.52	0.13	0.83			32.69	193.3	40.6	2.82
263	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	102.6	0.02	0.66			3.13		15.74	0.63
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед:			23.51	23.75	101.15	686.67	0.35	33.78	0.08	0	108.3	327.8	103.4	5.8
Полдник														
275	Сладки	70	4.89	8.53	25.95	167.13	0.2	1.6			163			1.2
313	Повидло тортиконно	30	0.15		20.64	79.5		0.05	0.09		3.6	5.4	2.7	0.3
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник:			5.09	8.54	55.91	283.96	0.2	1.78	0.09	0	173.6	16.39	8.57	2.66
Итого за день:			45.16	52	216.54	1460.8	0.61	38.23	0.27	0	309.4	371.6	125.9	9.35

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад 2023

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Каша пшеница молочная жидкая	200	6.45	4.53	29.81	281.88	0.08				14		21	0.7
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Сыр твердый	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
264	Кофейный напиток	180	2.81	2.4	12.76	84	0.13	0.78	0.01		75.48		8.4	0.07
Итого за Завтрак:			13.48	10.08	54.87	460.48	0.23	0.78	0.01	0	94.48	16.25	32.9	1.04
Завтрак 2														
248	Яблони	100	0.4	0.4	9.8	44		10			1.92	1.32	1.08	0.26
Итого за Завтрак 2:			0.4	0.4	9.8	44		10			1.92	1.32	1.08	0.26
Обед														
3	Салат картофельный	50	4.5	6.16	8.19	90.34	0.03	5.63	0.01		8.73	21	9.28	0.34
60	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.28	96.6	0.1	5.29	0.09		47.39	87.71	32.53	1.18
106	Каша гречневая рассыпчатая (гидро)	150	4.8	4.86	20.97	146.25	0.04		0.1		17.25	133.9	89.06	3.05
177	Гуляш из курицы	50/50	12.85	10.34	13.3	157.5	0.14	9.2	0.4		28.35	328.8	46.99	4.94
267	Напиток из шиповника	180	0.46	0.19	12.81	54.9		49.5			6.3		1.8	0.27
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед:			27.59	25.85	93.2	662.44	0.35	63.99	0.59	0	109.3	582.9	177.4	9.98
Полдник														
12 013	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой с/п	50	3.13	12.78	28.62	175.2	0.11	2.92	0.01		26	50.29	14.15	0.82
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник:			3.18	12.79	37.94	212.53	0.11	3.05	0.01	0	33	61.28	20.02	1.98
Итого за день:			44.65	49.12	195.81	1379.45	0.69	77.82	0.61	0	238.7	661.8	231.4	13.26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад 2023

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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														
111	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	200	5.8	6.68	28.4	252	0.08	0.68	0.07		21.11	124.7	32.22	0.89
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
6	Сыр порционнно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
266	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	0.07	0.65	0.05				29.76	1.2
Итого за Завтрак			13.8	13.09	56.25	453.4	0.18	1.49	0.16	0	126.1	194.9	70.48	2.47
Завтрак 2														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2			1.5	0.5	21	95	0.04	10			8	28	42	0.6
обед														
1034	салат из свеклы с сыром	50	1.63	3.21	4.03	42.3	0.02	21.93			25.89	19.95	10.31	0.37
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.08	17.84	103.6	0.07	9.44	0.03		19.72	38.87	16.99	0.65
216	Пюре картофельное	150	3.06	6.8	20.44	138	0.13	18.1	0.02		8.9	49.09	19.09	0.76
268	суфле из рыбы	80	8.31	10.32	3.51	197.94	0.02	0.32	0.08		39.44	45.57	5.43	0.34
253	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	102.6	0.02	0.66			3.13		15.74	0.63
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за обед			21.66	24.63	95.45	701.29	0.3	50.45	0.13	0	107.1	186	74.56	3.29
Полдник														
285	гребешок с повидлом	50	6.58	7.06	25.15	182.5	0.1				31.7			0.5
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник			6.63	7.07	34.47	219.83	0.1	0.13	0	0	38.7	10.99	5.87	1.66
Итого за день			43.59	45.29	207.17	1469.52	0.62	62.07	0.29	0	279.9	419.9	192.9	8.02

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО Профессионал 1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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 сад														
131	Омлет из яиц	100	18.02	25.02	34.48	312.5	0.1	0.2	0.42		108	185.5	22	4.2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
262	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.18	36.9		3.33			16.23	9.2	6.77	0.83
Итого за Завтрак сад			20.11	32.49	56.09	474	0.12	3.53	0.52	0	130.4	212.9	32.31	5.32
Завтрак 2 сад														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 сад			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед сад														
29	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.52	0.93	28	0.02	21.93			25.89	19.95	10.31	0.37
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7.6	6.6	123.4	0.04	14.02	0.63		37.79	38.31	16.6	0.64
284	Каша пшённная вязкая (гарнир)	150	5.03	5.86	22.68	150.85	0.07				11.67		17.5	0.58
7 041	Тефтели мясные с рисом в соусе	80	8.95	16.94	10.66	220.64	0.04				9.65	131.2	18.2	1.8
253	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	102.6	0.02	0.66			3.13		15.74	0.63
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за Обед сад			25.1	33.14	90.5	742.34	0.23	36.61	0.63	0	98.13	221.9	85.35	4.56
Полдник сад														
741	Ватрушка с картофелем	50	4.09	2.26	30.67	138.43	0.1	8.29	0.02		16.89	59.41	15.26	0.78
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник сад			4.14	2.27	39.99	175.76	0.1	8.42	0.02	0	23.89	70.4	21.13	1.94
Итого за день			49.85	67.9	196.68	1434.77	0.46	51.23	1.17	0	261.8	514.5	144.1	12.22

ООО Профессионал 1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский сад 2023

День: пятница

Сезон: осень-зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак сад														
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	8.81	12.73	37.71	301	0.19	13.5	0.01		4.49	38.87	13.42	0.39
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
262	Чай с лимоном	180	0.11	0.02	9.18	36.9		3.33			16.23	9.2	6.77	0.83
Итого за Завтрак сад			10.82	12.95	59.19	396.5	0.21	16.83	0.01		25.72	64.32	23.69	1.49
Завтрак 2 сад														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 сад			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед сад														
18	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	50	0.86	2.5	4.23	42.85	0.01	7.56	0.28		16.59	8.98	5.15	0.2
52	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.2	82	0.06	19.31	0.2		43.42	51.67	23.64	1.02
200	Плов из курицы	210	21.47	19.69	41.69	406	0.05	3	0.01		23.1		27.02	0.98
253	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	102.6	0.02	0.66			3.13		15.74	0.63
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за Обед сад			27.49	26.33	101.75	750.3	0.18	30.53	0.49		96.24	93.15	78.55	3.37
Полдник сад														
149	Творожная запеканка	50	8.88	6.05	9.19	139	0.03	0.11	0.03		64.66	91.99	10.71	0.31
316	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0.71	0.5	5.52	29.5	0.06	1	0.04		307	219	34	0.2
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник сад			9.64	6.56	24.03	205.83	0.09	1.24	0.07		378.7	322	50.58	1.67
Итого за день			47.85	45.84	195.77	1395.3	0.49	51.27	0.57		510	488.8	158.2	6.93

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский сад 2023

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак сад														
27	Каша рисовая молочная жидкая	200	11.33	18	38.47	328	0.07	0.77	0.08		0.15	109.4	27	0.65
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
6	Сыр порционн	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Завтрак сад			15.6	21.16	59.16	456.2	0.1	1.05	0.12	0	111.5	189.5	40.78	2.07
Завтрак 2 сад														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 сад			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед сад														
44	Салат Космос	50	2.94	7.31	12.88	89.53	0.02	2.02	0.03		11.45	12.51	5.37	0.4
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.26	13.72	83.8	0.12	16.4	0.02		26.02	65.09	26.88	1.02
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6.18	4.25	24.55	152.97	0.2		0.07		23.91	110.6	40.46	1.3
75	Котлета Детская с соусом	80	8.98	16.36	2.93	202.13	0.08	0.89	0.04		25.74	162.8	21.03	2.43
253	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	102.6	0.02	0.66			3.13		15.74	0.63
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за Обед сад			23.96	30.4	103.71	747.88	0.48	19.97	0.16	0	100.3	383.5	116.5	6.32
Полдник сад														
12 003	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом собственного производства	50	3.87	2.59	17.81	117.2	0.06	1.46	0.01		13	25.15	7.08	0.41
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник сад			3.92	2.6	27.13	154.53	0.06	1.59	0.01	0	20	36.14	12.95	1.57
Итого за день			43.98	54.16	200.1	1401.28	0.65	25.28	0.29	0	241	618.4	175.5	10.36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский сад 2023

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 сад														
125	Макароны отварные с сыром	200	12.39	13.35	30.28	290.67	0.05	0.21	0.12		87.11	88.81	14.16	0.92
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
266	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	0.07	0.65	0.05				29.76	1.2
Итого за Завтрак сад			18.15	24.06	58.26	522.07	0.14	0.86	0.27	0	93.31	107	47.46	2.41
Завтрак 2 сад														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 сад			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед сад														
21	Салат из свеклы с р/маслом	50	0.73	4.22	4.35	57.5	0.01	4.06	0.01		28.82	24.94	13.2	0.87
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10.8	2.88	10	105.6	0.08	12.8	0.04		22.59	55.86	17.5	0.83
3001	рагу из овощей	150	4.23	7.9	29.95	176.95	0.04		0.05		5.66	23.54	5.35	0.53
288	птица отварная	80	10.85	21.98	11.38	174.96	0.09	2.6	0.13		21.49	151.7	27.15	2.31
267	Напиток из шиповника	180	0.46	0.19	12.81	54.9		49.5			6.3		1.8	0.27
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за Обед сад			30.37	37.37	93.14	686.76	0.26	68.96	0.23	0	94.86	288.5	72	5.35
Полдник сад														
283	Ватрушка с творогом	50	4.94	6.94	25.63	208.22	0.08	1.23	0.02		44.67		9.6	0.4
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник сад			4.99	6.95	34.95	245.55	0.08	1.36	0.02	0	51.67	10.99	15.47	1.56
Итого за день			54.01	68.38	196.45	1497.05	0.49	73.85	0.52	0	249.2	415.8	140.3	9.72

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский сад 2023

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 сад														
111	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	200	5.8	6.68	28.4	252	0.08	0.68	0.07		21.11	124.7	32.22	0.89
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
264	Кофейный напиток	180	2.81	2.4	12.76	84	0.13	0.78	0.01		75.48		8.4	0.07
Итого за Завтрак сад			10.59	16.53	53.59	460.6	0.23	1.46	0.18	0	102.8	142.8	44.16	1.25
Завтрак 2 сад														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 сад			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед сад														
25	Салат Степной	50	0.7	3.62	4.55	38.6	0.02	21.93			25.89	19.95	10.31	0.37
65	Суп картофельный с клецками	200	2.68	2.68	29.7	99.8	0.04	0.59	0.4		36		7.09	0.65
120	Пюре из бобовых с маслом	150	12.45	6.17	31.52	229.5	0.19				39.17		35	2.75
191	Голубцы «Уралочка»	80	10.49	14.91	13.2	176.53	0.06		0.01		16		24.89	1.42
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за Обед сад			29.67	27.59	112.01	694.88	0.35	22.64	0.41	0	133.4	62.34	89.57	6.77
Полдник сад														
167	Кокроки с морковью (удмуртские пирожки)	50	1.71	1.14	15.69	130		0.02						
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник сад			1.76	1.15	25.01	167.33	0	0.15	0	0	7	10.99	5.87	1.16
Итого за день			42.52	45.27	200.71	1365.48	0.59	26.92	0.59	0	252.5	225.5	144.9	9.58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский сад 2023

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак сад														
208	Каша пшеничная молочная	200	15.99	12.06	33.08	290.05	0.01	0.23	0.06		96.38		26.5	1.24
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Завтрак сад			17.94	12.27	53.77	382.25	0.03	0.35	0.06	0	107.7	26.14	35.28	2.55
Завтрак 2 сад														
248	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44		10			1.92	1.32	1.08	0.26
Итого за Завтрак 2 сад			0.4	0.4	9.8	44		10			1.92	1.32	1.08	0.26
Обед сад														
8	Винегрет овощной	50	0.68	3.08	4.22	47.4	0.01	4.84	0.36		15.26	11.05	6.03	0.27
60	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.28	96.6	0.1	5.29	0.09		47.39	87.71	32.53	1.18
94	Рис припущенный	150	3.64	4.31	33.04	179.55	0.03	16	0.02		2.35	50.9	17.85	0.6
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	80	12.18	10.92	26.68	214.14	0.04	0.91	0.11		24.84	45.11	8.34	0.68
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за Обед сад			21.53	22.62	110.26	688.14	0.22	27.16	0.58	0	106.1	237.2	77.03	4.31
Полдник сад														
144	Сырники из творога запеченные с морковью	50	7.05	15.78	10.56	172.5	0.04	0.15	0.01		66		15	0.3
238	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	3.98	30.6		0.29			0.01			0.01
261	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	9.32	37.33		0.13			7	10.99	5.87	1.16
Итого за Полдник сад			7.68	17.15	23.86	240.43	0.04	0.57	0.01	0	73.01	10.99	20.87	1.47
Итого за день			47.55	52.44	197.69	1354.82	0.29	38.08	0.65	0	288.8	275.6	134.3	8.59

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский сад 2023

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак сад														
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	15.76	15.22	38.84	295.2	0.06	1.3	0.05		129.1	104.2	16.92	0.37
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
6	Сыр порционно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
261	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.39	33.6		0.12			6.3	9.89	5.28	1.04
Итого за Завтрак сад			20.03	18.38	59.53	423.4	0.09	1.58	0.09	0	240.4	184.4	30.7	1.79
Завтрак 2 сад														
268	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Итого за Завтрак 2 сад			0.5		10.1	42.67	0.01	2.67			9.33	9.33	5.33	0.4
Обед сад														
18	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	50	0.86	2.5	4.23	42.85	0.01	7.56	0.28		16.59	8.98	5.15	0.2
52	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.2	82	0.06	19.31	0.2		43.42	51.67	23.64	1.02
176	Жаркое по-домашнему	210	12.88	15.57	40.39	338.35	0.27	35.88	0.08		39.15	325.7	68.74	5.55
267	Напиток из шиповника	180	0.46	0.19	12.81	54.9		49.5			6.3		1.8	0.27
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.02				5	16.25	3.5	0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.4		12.35	58.25	0.02				5	16.25	3.5	0.27
Итого за Обед сад			18.96	22.38	92.28	634.95	0.38	112.3	0.56	0	115.5	418.8	106.3	7.58
Полдник сад														
562	Йогурт фруктовый	200	10	10	36.67	266.67								
292	Булочка "Домашняя"	50	3.64	6.26	26.96	179								
Итого за Полдник сад			13.64	16.26	63.63	445.67	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день			53.13	57.02	225.54	1546.69	0.48	116.5	0.65	0	365.2	612.5	142.4	9.77