

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																
11	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	7	28	196	2	51	166	168	32					
1.01	Бульбурд с маслом	30	2	4	13	100	6	23	8	1						
126	Молочный напиток с молоком	150	3	3	11	84	1	21	115	86	13					
Итого за завтрак																
Обед																
Полдник																
Ужин																
Итого за день																

МБДОУ "Детский сад № 4. к. в. г. Бокситогорск" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
Рацион: 1,5-3 года
День: вторник
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																
6.12	Каша вязкая гречневая молочная	200	8	8	29	222	2	51	190	223	79					
54.21	Какао с молоком	150	3	3	11	83	1	21	116	92	17					
19	Бульбурд с маслом и сыром	40	4	6	14	131	43	1	81	67	12					
Итого за завтрак																
Обед																
Полдник																
Ужин																
Итого за день																

МБДОУ "Детский сад № 4. к. в. г. Бокситогорск" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
Рацион: 1,5-3 года
День: четверг
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																
56.05	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6	8	28	202	2	49	181	174	35					
126	Коричный напиток с молоком	150	3	3	11	84	1	21	115	86	13					
1.01	Бульбурд с маслом	30	2	4	13	100	6	23	8	1						
4.06	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2	4	31	50	10	11	38	2					
Итого за завтрак																
Обед																
Полдник																
Ужин																
Итого за день																

Итого за период	51,4	45,3	1770	13397	702	6965	60	6424	9533	2369	88
Среднее значение за период	51,4	45,3	177	1339,7	70,2	696,5	6,0	642,4	953,3	236,9	8,8

МБДОУ "Лесной сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1,5-3 года
 День: четверг
 Неделя: 2
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1,5-3 года

Составил Т. ПЕЛХАНОВА М.П. С. В. СМЕЛОВА
 Утвердил З. В. СМЕЛОВА ЗАВЕДУЮЩИИ



№ 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	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
70.01	Каша вязкая ячневая молочная	200	8	9	27	222	2	57	227	243	51	1						
150	Чай с медом	3	4	4	105		2	26	144	108	17							
119	Бульон с мясом и сыром	40	6	14	131		43	81	67	12	1							
Итого за завтрак		150	19	55	458		4	126	1	452	418	80	2					
122.1	Компот из сухофруктов (яблоки и груши)	150	2	8	49		27				3							
Итого за обед		2	8	49			27				3							
Итого за завтрак		2	8	49			27				3							
29	Салат из соевых студей	40	3	2	39		2	1	7	8	4							
26.05	Борщ со свежей капустой	150	4	4	11	96	18	16	1	38	67	24	1					
262	Сырники, с яблок и сметаной	110	5	5	24	162	25		10	127	85	3						
152.01	Десерт из фруктов с маслом	60	3	6	120		2	24	1	15	117	21	1					
420.03	Хлеб черныш (Дарницкий)	30	2	12	66		1	1	7	5	3							
122.03	Компот из яблок и груш	150	24	18	65	526	34	65	4	87	362	154	6					
Итого за обед		24	18	65	526		34	65	4	87	362	154	6					
Полдник																		
77.02	Яблочка по-домашнему	100	7	12	4	150	1	127	1	126	143	16	1					
132.02	Чай Каркаде с сахаром	150	8	33			2		5	29	9	1						
420.03	Хлеб черныш (Дарницкий)	15	1	6	33				14	11	8	2						
140	Яблоко	80	9	42			9		1	145	132	33	4					
Итого за полдник		8	12	27	255		10	129	1	145	132	33	4					
Итого за день		49	49	155	1288		75	320	6	587	892	367	12					

МБДОУ "Лесной сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1,5-3 года
 День: пятница
 Неделя: 2
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1,5-3 года

№ 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	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
68.02	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6	8	23	189	2	49	182	178	37	1						
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84	1	21	115	86	13							
1.01	Бульон с мясом	30	2	4	13	100		25	6	23	8	1						
Итого за завтрак		11	15	47	373		3	95	303	287	58	2						
Завтрак2																		
132.03	Чай Зеленый с сахаром	150	6	24														
Итого за завтрак		6	24															
Обед																		
10.04	Салат "Здоровье"	40	1	2	4	43	12		1	18	13	8						
30.04	Суп гороховый с курицей и сметаной	150	7	4	15	126	9	16	1	36	105	32	2					
420.02	Грени	10	1	5	27		2		2	9	3							
153.01	Жаркое по-домашнему	150	13	12	25	258	32	26	2	33	194	53	3					
122.06	Компот из изюма и лимона	150	2	11	43		2		7	10	3							
420.03	Хлеб черныш (Дарницкий)	30	2	12	60				1	10	58	17	1					
Итого за обед		24	18	72	557		55	42	5	106	369	116	6					
Полдник																		
79.08	Запеканка творожно-ягодная	120	23	11	11	244	1	36	1	176	244	26	1					
86	Соус сметанный сладкий	20	1	2	4	32			11	28	21	4						
132	Чай с сахаром	150	8	33														
420.01	Хлеб белый (Батон Нарезной)	25	2	1	13	66			1	47	1	209	286	38				
Итого за полдник		26	14	38	382		1	47	1	209	286	38	1					
Итого за день		61	47	163	1336		59	184	6	618	962	212	9					