Алымова Геллия Иршатовна

Подписано цифровой подписью: Алымова Геллия Иршатовна
Дата: 2022.05.30 11:18:48 +04'00'

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения понедельник Сезон: весенний - летний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонное Неделя: 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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный вермишелевый с маслом | **150** | 5,385 | 4,875 | 17,66 | 135,75 | 0,08 | 0,1875 | 0,849 | 0 | 0 | 151,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,47 |
| | Какао с молоком | **150** | 3,06 | 2,655 | 13,185 | 88,95 | 0 | 0 | 1,19 | 0 | 0 | 114,17 | 0 | 0 | 0 | 16,005 | 0,36 |
| | Бутерброд с маслом | **20/5** | 2,007 | 2,84 | 12,11 | 81,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | **325** | **10,452** | **10,37** | **42,955** | **306,6** | **0,08** | **0,1875** | **2,039** | **0** | **0** | **265,67** | **0** | **0** | **0** | **16,005** | **0,83** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| **Итого второй завтрак** | | **100** | **0,5** | **0** | **10,1** | **42,4** | **0,01** | **0** | **0,02** | **0** | **0,1** | **7,0** | **7,0** | **0** | **0** | **4,0** | **1,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | **40** | 0,433 | 2,47 | 1,387 | 29,487 | 0,02 | 0,01 | 29,487 | 0 | 0 | 7,473 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,293 |
| | Суп гороховый на кур/ бульоне | **150** | 7,37 | 6,66 | 12,6 | 127,005 | 0 | 0 | 8,38 | 0 | 0 | 34,37 | 0 | 0 | 0 | 26,61 | 3,41 |
| | Котлеты мясные | **60** | 9,285 | 13,613 | 8,055 | 193,5 | 0 | 0 | 0,195 | 0 | 0 | 24,27 | 0 | 0 | 0 | 31,38 | 1,575 |
| | Соус молочный | **20** | 0,534 | 1,105 | 1,95 | 18,56 | 0,05 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 18,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | **120** | 7,08 | 4,12 | 30,28 | 169,72 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,176 | 7,84 | 40,26 | 0 | 0 | 40,666 | 0,08 |
| | Компот из сухофруктов | **150** | 0,495 | 0,0675 | 24,01 | 99,6 | 0 | 0 | 0,548 | 0 | 0 | 24,36 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 0,525 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **610** | **29,099** | **28,6945** | **109,242** | **785,072** | **0,2** | **0,08** | **38,71** | **0** | **0,486** | **132,658** | **61,09** | **0** | **0** | **119,646** | **13,375** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи | **100** | 8,125 | 6,85 | 47,08 | 280,0 | 0 | 0 | 0,47 | 0 | 0 | 85,62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,35 |
| | Сгущенное молоко | **12** | 0,048 | 0 | 6,318 | 25,46 | 0 | 0 | 0,384 | 0 | 0 | 3,6 | 2,966 | 0 | 0 | 1,161 | 0,03 |
| | Чай с лимоном | **150** | 0,1 | 0,015 | 11,4 | 46,5 | 0 | 0 | 2,12 | 0 | 0 | 10,65 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,27 |
| **Итого полдник** | | **262** | **8,273** | **6,865** | **64,798** | **351,96** | **0** | **0** | **2,974** | **0** | **0** | **99,87** | **2,966** | **0** | **0** | **2,961** | **1,65** |
| **Итого в день** | | **1297** | **48,324** | **45,9295** | **227,095** | **1486,032** | **0,29** | **0,2675** | **43,743** | **0** | **0,586** | **505,198** | **71,056** | **0** | **0** | **142,612** | **17,255** |
| **Суточная норма** | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения вторник Сезон: весенний- летний

Неделя: 1 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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | **150** | 4,07 | 4,9 | 25,04 | 144,75 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 16,125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,74 |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,38 | 2,01 | 11,93 | 75,45 | 0 | 0 | 0,975 | 0 | 0 | 94,335 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 0,1 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **20/5/10** | 4,06 | 5,81 | 10,381 | 109,9 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 97,44 | 0 | 0 | 0 | 6,615 | 0,343 |
| **Итого завтрак** | | **335** | **10,51** | **12,72** | **47,351** | **330,1** | **0,08** | **0,03** | **1,055** | **0** | **0** | **207,9** | **0** | **0** | **0** | **17,115** | **2,183** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | Кондитерское изделие | **20** | 2,25 | 2,51 | 23,86 | 126,78 | 0,07 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 6,53 | 24,82 | 0 | 0 | 9,22 | 0,48 |
| **Итого второй завтрак** | | **120** | **2,75** | **2,51** | **33,96** | **169,18** | **0,08** | **0** | **0,02** | **0,4** | **0,1** | **13,53** | **31,82** | **0** | **0** | **13,22** | **1,88** |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | **40** | 0,69 | 2,01 | 3,41 | 34,49 | 0,01 | 0 | 7,97 | 0 | 0 | 21,02 | 13,66 | 0 | 0 | 6,45 | 0,27 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **150/20** | 6,67 | 4,94 | 10,125 | 119,85 | 0 | 0 | 7,275 | 0 | 0 | 25,03 | 0 | 0 | 0 | 27,52 | 1,21 |
| | Плов с говядиной | **180** | 14,4 | 19,2 | 30,84 | 393,12 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 2,763 | 13,68 | 65,04 | 0 | 0 | 24,12 | 0,72 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | **150** | 0 | 0 | 17,48 | 69,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,48 | 0 | 0 | 0 | 1,125 | 0 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **610** | **25,662** | **26,812** | **92,815** | **764,34** | **0,08** | **0,05** | **16,445** | **0** | **3,073** | **81,155** | **99,53** | **0** | **0** | **67,115** | **9,66** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | **70** | 9,19 | 5,48 | 29,14 | 201,25 | 0,08 | 0,11 | 0,04 | 0 | 0 | 50,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Чай | **150** | 0,045 | 0,015 | 8,33 | 33,33 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого полдник** | | **220** | **9,235** | **5,495** | **37,47** | **234,58** | **0,08** | **0,11** | **0,06** | **0** | **0** | **50,75** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0,9** |
| **Итого в день** | | **1285** | **48,157** | **47,537** | **211,596** | **1498,2** | **0,32** | **0,19** | **17,58** | **0,4** | **3,173** | **353,335** | **131,35** | **0** | **0** | **97,45** | **14,623** |
| Суточная норма | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: весенний- летний

Неделя: 1

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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг творожный с повидлом | **110/10** | 17,92 | 13,66 | 41,18 | 359,46 | 0 | 0 | 0,52 | 0 | 0 | 224,89 | 0 | 0 | 0 | 34,94 | 1,16 |
| | Чай с молоком | **150** | 1,14 | 1,0125 | 11,93 | 60,75 | 0 | 0 | 0,998 | 0 | 0 | 94,95 | 0 | 0 | 0 | 11,55 | 0,31 |
| | Бутерброд с маслом | **20/5** | 2,007 | 2,84 | 12,11 | 81,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого завтрак** | **295** | **21,067** | **17,5125** | **65,22** | **502,11** | **0** | **0** | **1,518** | **0** | **0** | **319,84** | **0** | **0** | **0** | **46,49** | **1,47** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт ( яблоко) | **95** | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,53 | 0 | 0 | 9,5 | 0 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 8,55 | 2,09 |
| **Итого второй завтрак** | | **95** | **0,38** | **0,38** | **9,31** | **44,53** | **0** | **0** | **9,5** | **0** | **0** | **15,2** | **0** | **0** | **0** | **8,55** | **2,09** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | **40** | 0,433 | 2,47 | 1,387 | 29,487 | 0,02 | 0,01 | 29,487 | 0 | 0 | 7,473 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,293 |
| | Борщ на кур./ бульоне со сметаной | **150** | 3,84 | 6,015 | 6,93 | 102,62 | 0 | 0 | 9,63 | 0 | 0 | 36,822 | 0 | 0 | 0 | 16,218 | 1,008 |
| | Котлета рыбная | **60** | 7,298 | 2,77 | 8,97 | 131,61 | 0 | 0 | 0,375 | 0 | 0 | 41,33 | 0 | 0 | 0 | 23,35 | 0,83 |
| | Гороховое пюре с маслом сливочным | **120** | 11,04 | 4,464 | 27,41 | 190,96 | 0,432 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0 | 43,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,36 |
| | Компот из сухофруктов | **150** | 0,495 | 0,0675 | 24,01 | 99,6 | 0 | 0 | 0,548 | 0 | 0 | 24,36 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 0,525 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **590** | **27,008** | **17,056** | **99,66** | **701,477** | **0,522** | **0,15** | **40,07** | **0** | **0,31** | **169,71** | **20,83** | **0** | **0** | **60,568** | **13,476** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рагу овощное | **150** | 2,43 | 13,02 | 13,695 | 181,5 | 0,08 | 0,08 | 8,3 | 0 | 0 | 38,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,885 |
| | Напиток из яблок и лимона | **150** | 0,15 | 0,11 | 37,88 | 58,43 | 0,005 | 0,01 | 5,51 | 0 | 0 | 6,54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,84 |
| **Итого полдник** | | **280** | **1,6** | **1,44** | **42,01** | **92,73** | **0,005** | **0,01** | **5,53** | **0** | **0** | **6,54** | **0** | **0** | **0** | **0** | **5,84** |
| **Итого в день** | | **1260** | **50,055** | **36,3885** | **216,2** | **1340,847** | **0,527** | **0,16** | **56,618** | **0** | **0,31** | **511,29** | **20,83** | **0** | **0** | **115,608** | **22,876** |
| Суточная норма | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения четверг Сезон: весенний- летний

Неделя: 1 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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная «Дружба» | **150** | 3,44 | 3,68 | 19,74 | 126,0 | 0,03 | 0,015 | 0 | 0 | 0 | 5,85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,195 |
| | Какао с молоком | **150** | 3,06 | 2,655 | 13,185 | 88,95 | 0 | 0 | 1,19 | 0 | 0 | 114,17 | 0 | 0 | 0 | 16,005 | 0,36 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **20/5/10** | 4,06 | 5,81 | 10,381 | 109,9 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 97,44 | 0 | 0 | 0 | 6,615 | 0,343 |
| **Итого завтрак** | | **335** | **10,56** | **12,145** | **43,306** | **324,85** | **0,03** | **0,015** | **1,27** | **0** | **0** | **217,46** | **0** | **0** | **0** | **22,62** | **0,898** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | или *Кисломолочный продукт* | **125** | 3,6 | 3,1 | 5,0 | 66,25 | 0,1 | 0 | 0 | 0,875 | 0,25 | 150,0 | 119,0 | 0 | 0 | 17,5 | 0,1 |
| **Итого второй завтрак** | | **100\125** | **0,5/ 3,6** | **0/ 3,1** | **10,1/ 5,0** | **42,4/ 66,25** | **0,01/ 0,1** | **0 / 0** | **0,02/ 0** | **0/ 0,875** | **0,1/ 0,25** | **7,0/ 150,0** | **7,0/ 119,0** | **0 / 0** | **0/ 0** | **4,0/ 17,5** | **1,4/ 0,1** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с маслом растительным | **40** | 0,57 | 2,47 | 3,34 | 37,56 | 0,01 | 0,01 | 3,8 | 0 | 0 | 14,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,53 |
| | Рассольник со сметаной на кур./бульоне | **150** | 5,715 | 3,795 | 8,2 | 78,0 | 0,07 | 0,04 | 5,655 | 0 | 0 | 17,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,64 |
| | Курица отварная порционная | **60** | 13,56 | 10,2 | 0 | 146,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | **120** | 4,48 | 2,96 | 28,72 | 159,76 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0,96 | 7,52 | 1,36 | 0 | 0 | 6,08 | 0,8 |
| | Напиток лимонный | **150** | 0,105 | 0,015 | 13,84 | 54,20 | 0,04 | 0,002 | 4,5 | 0 | 0 | 4,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,105 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **590** | **28,332** | **20,102** | **85,06** | **622,72** | **0,234** | **0,102** | **13,955** | **0** | **1,27** | **59,855** | **22,19** | **0** | **0** | **13,98** | **9,535** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный с маслом | **100** | 10,3 | 17,0 | 1,6 | 171,43 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 63,71 | 0 | 0 | 0 | 13,39 | 1,86 |
| | Хлеб пшеничный | **20** | 1,19 | 0,153 | 7,31 | 35,31 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,25 |
| | Чай | **150** | 0,045 | 0,015 | 8,33 | 33,33 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого полдник** | | **270** | **11,535** | **17,168** | **17,24** | **240,07** | **0,01** | **0,01** | **0,22** | **0** | **0** | **63,71** | **0** | **0** | **0** | **13,39** | **2,11** |
| **Итого в день** | | **1295/1320** | **50,927/ 54,027** | **49,415/ 52,515** | **155,70/ 150,606** | **1230,04/ 1253,89** | **0,284 /0,374** | **0,127/ 0,127** | **15,465/15,445** | **0/0,875** | **1,37/ 1,52** | **348,025/ 491,025** | **29,19/ 141,19** | **0/0** | **0/0** | **53,99/ 67,49** | **13,943/ 12,643** |
| **Суточная норма** | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения пятница Сезон: весенний- летний

Неделя: 1 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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | **150** | 3,825 | 8,04 | 25,07 | 188,25 | 0 | 0 | 0,88 | 0 | 0 | 97,57 | 0 | 0 | 0 | 22,58 | 0,35 |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,38 | 2,01 | 11,93 | 75,45 | 0 | 0 | 0,975 | 0 | 0 | 94,335 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 0,1 |
| | Бутерброд с маслом | **20/5** | 2,007 | 2,84 | 12,11 | 81,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | **325** | **8,212** | **12,89** | **49,11** | **345,6** | **0** | **0** | **1,855** | **0** | **0** | **91,905** | **0** | **0** | **0** | **33,08** | **0,45** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт ( яблоко) | **95** | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,53 | 0 | 0 | 9,5 | 0 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 8,55 | 2,09 |
| **Итого второй завтрак** | | **95** | **0,38** | **0,38** | **9,31** | **44,53** | **0** | **0** | **9,5** | **0** | **0** | **15,2** | **0** | **0** | **0** | **8,55** | **2,09** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | **40** | 0,304 | 2,436 | 0,952 | 26,92 | 0 | 0 | 3,8 | 0 | 0 | 8,74 | 0 | 0 | 0 | 5,32 | 0,228 |
| | Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне | **150** | 6,56 | 7,36 | 14,69 | 151,22 | 0 | 0 | 7,34 | 0 | 0 | 21,47 | 0 | 0 | 0 | 23,52 | 0,95 |
| | Голубцы ленивые с мясом | **180** | 13,12 | 8,41 | 18,83 | 203,53 | 0 | 0 | 18,62 | 0 | 0 | 55,76 | 0 | 0 | 0 | 40,99 | 1,52 |
| | Компот из апельсинов | **150** | 0,34 | 0,01 | 25,12 | 103,95 | 0,012 | 0,01 | 9,675 | 0 | 0 | 17,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,18 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **590** | **24,226** | **18,878** | **90,552** | **632,82** | **0,082** | **0,06** | **39,435** | **0** | **0,31** | **119,555** | **20,83** | **0** | **0** | **77,73** | **10,338** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | **70** | 5,092 | 8,76 | 37,74 | 250,25 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 19,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,91 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | **150** | 1,02 | 0 | 21,765 | 87,14 | 0,001 | 0,002 | 0,3 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,105 |
| **Итого полдник** | | **220** | **6,112** | **8,76** | **59,505** | **337,39** | **0,081** | **0,042** | **0,3** | **0** | **0** | **25,46** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1,015** |
| **Итого в день** | | **1230** | **38,93** | **40,908** | **208,477** | **1360,34** | **0,163** | **0,102** | **51,09** | **0** | **0,31** | **352,12** | **20,83** | **0** | **0** | **119,36** | **13,893** |
| суточная норма | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Рацион:
Образовательные учреждения

Сезон: весенний- летний

Неделя: 2 понедельник

Возраст: 1,5-3года

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная манная | **150** | 4,58 | 8,04 | 24,29 | 188,25 | 0 | 0 | 0,88 | 0 | 0 | 100,33 | 0 | 0 | 0 | 15,23 | 0,35 |
| | Чай с молоком | **150** | 1,14 | 1,0125 | 11,93 | 60,75 | 0 | 0 | 0,998 | 0 | 0 | 94,95 | 0 | 0 | 0 | 11,55 | 0,31 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **20/5/10** | 4,06 | 5,81 | 10,381 | 109,9 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 97,44 | 0 | 0 | 0 | 6,615 | 0,343 |
| **Итого завтрак** | | **335** | **9,78** | **14,8625** | **46,601** | **358,9** | **0** | **0** | **1,958** | **0** | **0** | **292,72** | **0** | **0** | **0** | **33,395** | **1,003** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | Кондитерское изделие | **20** | 2,25 | 2,51 | 23,86 | 126,78 | 0,07 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 6,53 | 24,82 | 0 | 0 | 9,22 | 0,48 |
| **Итого второй завтрак** | | **120** | **2,75** | **2,51** | **33,96** | **169,18** | **0,08** | **0** | **0,02** | **0,4** | **0,1** | **13,53** | **31,82** | **0** | **0** | **13,22** | **1,88** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | **40** | 0,433 | 2,47 | 1,387 | 29,487 | 0,02 | 0,01 | 29,487 | 0 | 0 | 7,473 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,293 |
| | Суп рыбный из консервов | **150** | 5,16 | 5,05 | 8,6 | 103,35 | 0 | 0 | 5,466 | 0 | 0 | 27,18 | 0 | 0 | 0 | 28,41 | 0,762 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | **120** | 7,08 | 4,12 | 30,28 | 169,72 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,176 | 7,84 | 40,26 | 0 | 0 | 40,666 | 0,08 |
| | Гуляш из говядины | **80** | 11,64 | 13,432 | 2,312 | 176,8 | 0 | 0 | 0,736 | 0 | 0 | 17,448 | 0 | 0 | 0 | 17,624 | 2,448 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | **150** | 0 | 0 | 17,48 | 69,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,48 | 0 | 0 | 0 | 1,125 | 0 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **610** | **28,215** | **25,734** | **91,019** | **696,237** | **0,15** | **0,06** | **35,689** | **0** | **0,486** | **30,861** | **61,09** | **0** | **0** | **95,725** | **11,043** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | **130** | 1,45 | 1,33 | 4,13 | 34,3 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | **20** | 1,19 | 0,153 | 7,31 | 35,31 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,25 |
| | Чай | **150** | 0,045 | 0,015 | 8,33 | 33,33 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого полдник** | | **320** | **3,665** | **13,188** | **29,335** | **250,14** | **0,09** | **0,09** | **8,32** | **0** | **0** | **38,55** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1,135** |
| **Итого в день** | | **1385** | **44,41** | **56,2945** | **200,915** | **1474,457** | **8,24** | **0,15** | **45,987** | **0,4** | **0,586** | **381,166** | **92,91** | **0** | **0** | **142,34** | **15,061** |
| **суточная норма** | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: Весеннее- летний

Неделя: 2

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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 150 | 5,48 | 8,235 | 29,4 | 214,5 | 0 | 0 | 0,88 | 0 | 0 | 121,7 | 0 | 0 | 0 | 27,38 | 0,705 |
| | Какао с молоком | **150** | 3,06 | 2,655 | 13,185 | 88,95 | 0 | 0 | 1,19 | 0 | 0 | 114,17 | 0 | 0 | 0 | 16,005 | 0,36 |
| | Бутерброд с маслом | **20/5** | 2,007 | 2,84 | 12,11 | 81,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | **335** | **10,547** | **13,82** | **54,695** | **385,35** | **0** | **0** | **2,07** | **0** | **0** | **235,87** | **0** | **0** | **0** | **43,385** | **1,065** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт ( яблоко) | **95** | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,53 | 0 | 0 | 9,5 | 0 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 8,55 | 2,09 |
| **Итого второй завтрак** | | **95** | **0,38** | **0,38** | **9,31** | **44,53** | **0** | **0** | **9,5** | **0** | **0** | **15,2** | **0** | **0** | **0** | **8,55** | **2,09** |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | **40** | 0,304 | 2,436 | 0,952 | 26,92 | 0 | 0 | 3,8 | 0 | 0 | 8,74 | 0 | 0 | 0 | 5,32 | 0,228 |
| | Огурец консервированный ( нарезка) | **40** | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,92 | 0 | 0 | 2,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Суп картофельный на м/к бульоне с крупой ( рисовая) | **150** | 3,492 | 5,118 | 3,81 | 76,4 | 0 | 0 | 5,952 | 0 | 0 | 23,232 | 0 | 0 | 0 | 8,508 | 0,426 |
| | Рыба тушеная с овощами | **80** | 7,8 | 3,96 | 3,04 | 84,0 | 0 | 0 | 2,984 | 0 | 0 | 31,256 | 0 | 0 | 0 | 38,824 | 0,68 |
| | Картофельное пюре | **120** | 2,61 | 7,7 | 15,11 | 145,2 | 0 | 0 | 14,952 | 0 | 0 | 34,992 | 0 | 0 | 0 | 23,016 | 0,864 |
| | Компот из сухофруктов | **150** | 0,495 | 0,0675 | 24,01 | 99,6 | 0 | 0 | 0,548 | 0 | 0 | 24,36 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 0,525 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **640** | **18,603** | **19,9435** | **77,882** | **579,32** | **0,07** | **0,05** | **28,236** | **0** | **0,31** | **88,02** | **20,83** | **0** | **0** | **96,668** | **10,183** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с капустой и яйцом | **70** | 5,27 | 7,315 | 24,24 | 186,38 | 0,07 | 0,07 | 0,105 | 0 | 0 | 14,53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,68 |
| | Сок фруктовый | **150** | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,6 | 0,015 | 0 | 0,03 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 0 | 0 | 6,0 | 2,1 |
| **Итого полдник** | | **220** | **6,02** | **7,315** | **39,39** | **249,98** | **0,085** | **0,07** | **0,135** | **0** | **0,15** | **25,03** | **10,5** | **0** | **0** | **6,0** | **2,78** |
| **Итого в день** | | **1290** | **35,55** | **41,4585** | **181,277** | **1259,18** | **0,155** | **0,12** | **40,021** | **0** | **0,46** | **467,065** | **31,33** | **0** | **0** | **161,218** | **16,461** |
| **суточная норма** | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: Весенний- летний

Неделя: 2

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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | **150** | 5,865 | 9,612 | 25,7 | 213,75 | 0 | 0 | 0,88 | 0 | 0 | 114,57 | 0 | 0 | 0 | 45,495 | 1,283 |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,38 | 2,01 | 11,93 | 75,45 | 0 | 0 | 0,975 | 0 | 0 | 94,335 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 0,1 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **20/5/10** | 4,06 | 5,81 | 10,381 | 109,9 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 97,44 | 0 | 0 | 0 | 6,615 | 0,343 |
| **Итого завтрак** | | **325** | **12,305** | **17,432** | **48,011** | **399,1** | **0** | **0** | **1,935** | **0** | **0** | **306,345** | **0** | **0** | **0** | **62,61** | **1,726** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | или *Кисломолочный продукт* | **125** | 3,6 | 3,1 | 5,0 | 66,25 | 0,1 | 0 | 0 | 0,875 | 0,25 | 150,0 | 119,0 | 0 | 0 | 17,5 | 0,1 |
| **Итого второй завтрак** | | **100/125** | **0,5 /3,6** | **0/ 3,1** | **10,1/ 5,0** | **42,4/ 66,2** | **0,01/ 0,1** | **0/ 0** | **0,02/ 0** | **0/ 0,875** | **0,1/ 0,25** | **7,0/ 150,0** | **7,0/ 119,0** | **0/ 0** | **0/ 0** | **4,0/17,5** | **1,4/ 0,1** |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с маслом растительным | **40** | 0,57 | 2,47 | 3,34 | 37,56 | 0,01 | 0,01 | 3,8 | 0 | 0 | 14,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,53 |
| | Суп картофельный с клецками на кур./бульоне | **150** | 2,033 | 2,685 | 13,49 | 82,89 | 0,07 | 0,08 | 9,24 | 0 | 0 | 15,33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Суфле из отварного мяса кур | **60** | 9,88 | 10,4 | 1,84 | 140,0 | 0 | 0 | 0,023 | 0 | 0 | 30,1 | 0 | 0 | 0 | 9,098 | 0,72 |
| | Соус молочный | **20** | 0,534 | 1,105 | 1,95 | 18,56 | 0,05 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 18,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | **120** | 4,48 | 2,96 | 28,72 | 159,76 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0,96 | 7,52 | 1,36 | 0 | 0 | 6,08 | 0,8 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | **150** | 0 | 0 | 17,48 | 69,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,48 | 0 | 0 | 0 | 1,125 | 0 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | **610** | **21,399** | 20,282 | **97,78** | **655,,65** | **0,28** | **0,16** | **13,163** | **0** | **1,27** | **56,34** | **22,19** | **0** | **0** | **24,203** | **9,54** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенным молоком | **100/20** | 1,59 | 3,9 | 25,27 | 144,87 | 0 | 0 | 0,549 | 0,051 | 0,11 | 11,75 | 26,38 | 0 | 0 | 6,854 | 0,422 |
| | Чай с лимоном | **150** | 0,1 | 0,015 | 11,4 | 46,5 | 0 | 0 | 2,12 | 0 | 0 | 10,65 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0,27 |
| **Итого полдник** | | **270** | **1,69** | **3,915** | **36,67** | **191,37** | **0** | **0** | **2,669** | **0,051** | **0,11** | **22,4** | **26,38** | **0** | **0** | **8,654** | **0,692** |
| **Итого в день** | | **1305/1330** | **35,894/ 38,994** | **41,629/ 44,729** | **192,561/ 187,461** | **1288,52/ 1312,32** | **0,29/ 0,38** | **0,16/ 0,16** | **17,787/ 17,787** | **0,051/ 0,926** | **1,48/ 1,63** | **392,085/ 535,085** | **55,57/ 167,57** | **0/0** | **0/0** | **99,467/ 112,967** | **13,358/ 12,058** |
| **суточная норма** | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения четверг Сезон: Весенний- летний

Неделя: 2 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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный с маслом | 100 | 10,3 | 17,0 | 1,6 | 171,43 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 63,71 | 0 | 0 | 0 | 13,39 | 1,86 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,14 | 1,0125 | 11,93 | 60,75 | 0 | 0 | 0,998 | 0 | 0 | 94,95 | 0 | 0 | 0 | 11,55 | 0,31 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/5/10 | 1,58 | 2,5 | 8,82 | 99,08 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | 285 | **13,02** | **20,5125** | **22,35** | **331,26** | **0** | **0** | **1,258** | **0** | **0** | **158,66** | **0** | **0** | **0** | **24,94** | **2,17** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт ( яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,53 | 0 | 0 | 9,5 | 0 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 8,55 | 2,09 |
| **Итого второй завтрак** | | 95 | **0,38** | **0,38** | **9,31** | **44,53** | **0** | **0** | **9,5** | **0** | **0** | **15,2** | **0** | **0** | **0** | **8,55** | **2,09** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | 40 | 0,433 | 2,47 | 1,387 | 29,487 | 0,02 | 0,01 | 29,487 | 0 | 0 | 7,473 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,293 |
| | Щи со сметаной | 150 | 4,78 | 7,545 | 6,195 | 117,78 | 0 | 0 | 15,87 | 0 | 0 | 45,67 | 0 | 0 | 0 | 17,25 | 0,96 |
| | Котлеты мясные | 60 | 9,285 | 13,613 | 8,055 | 193,5 | 0 | 0 | 0,195 | 0 | 0 | 24,27 | 0 | 0 | 0 | 31,38 | 1,575 |
| | Рис отварной рассыпчатый с маслом | 120 | 2,92 | 4,296 | 29,34 | 167,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,92 | 0 | 0 | 0 | 15,2 | 0,42 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | 150 | 0 | 0 | 17,48 | 69,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,48 | 0 | 0 | 0 | 1,125 | 0 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 50,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обед** | | 590 | **21,32** | **28,586** | **93,417** | **725,407** | **0,09** | **0,06** | **45,552** | **0** | **0,31** | **55,758** | **20,83** | **0** | **0** | **72,855** | **10,708** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вареники с картофелем и сливочным маслом | 100 | 3,544 | 0,914 | 28,63 | 129,751 | 0,115 | 0,083 | 11,4 | 0 | 0 | 16,43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 |
| | Чай | 150 | 0,045 | 0,015 | 8,33 | 33,33 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за Полдник** | | 250 | **3,589** | **0,929** | **36,96** | **163,081** | **0,115** | **0,083** | **11,42** | **0** | **0** | **16,43** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1,0** |
| **Итого в день** | | 1220 | **38,309** | **50,4075** | **162,037** | **1264,278** | **0,205** | **0,143** | **67,73** | **0** | **0,3** | **246,048** | **20,83** | **0** | **0** | **106,345** | **15,968** |
| **суточная норма** | | | **42** | **47** | **203** | **1400** | **0,8** | **0,9** | **45** | **450** | **0** | **800** | **700** | **0** | **0** | **80** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: Весенний- летний

Неделя: 2

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 | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 150 | 5,63 | 8,79 | 27,79 | 213,75 | 0 | 0 | 0,878 | 0 | 0 | 103,575 | 0 | 0 | 0 | 35,7 | 0,92 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **20/5/10** | 4,06 | 5,81 | 10,381 | 109,9 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 97,44 | 0 | 0 | 0 | 6,615 | 0,343 |
| | Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,38 | 2,01 | 11,93 | 75,45 | 0 | 0 | 0,975 | 0 | 0 | 94,335 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 0,1 |
| **Итого завтрак** | | 335 | **12,07** | **16,61** | **50,101** | **399,1** | **0** | **0** | **1,933** | **0** | **0** | **295,35** | **0** | **0** | **0** | **52,815** | **1,363** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | Фрукт ( яблоко) | **95** | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,53 | 0 | 0 | 9,5 | 0 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 8,55 | 2,09 |
| **Итого второй завтрак** | | 100/95 | **0,5/ 0,38** | **0/ 0,38** | **10,1 /9,31** | **42,4/ 44,53** | **0,01/ 0** | **0/ 0** | **0,02/ 9,5** | **0/ 0** | **0,1/ 0** | **7,0/ 15,2** | **7,0/ 0** | **0/ 0** | **0/ 0** | **4,0/ 8,55** | **1,4/ 2,09** |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты с яблоком | **40** | 0,4 | 1,933 | 3,47 | 33,6 | 0 | 0 | 3,47 | 0,13 | 0,933 | 12,73 | 9,67 | 0 | 0 | 5,13 | 0,27 |
| | Салат из квашенной капусты | **40** | 0,69 | 2,01 | 3,41 | 34,49 | 0,01 | 0 | 7,97 | 0 | 0 | 21,02 | 13,66 | 0 | 0 | 6,45 | 0,27 |
| | Лапша домашняя на м/к бульоне | **150** | 1,328 | 3,038 | 7,154 | 61,35 | 0,03 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0 | 11,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,353 |
| | Жаркое с мясом | **180** | 16,66 | 18,14 | 17,05 | 303,42 | 0 | 0 | 6,95 | 0 | 0 | 31,38 | 0 | 0 | 0 | 43,69 | 3,97 |
| | Компот из апельсинов | **150** | 0,34 | 0,01 | 25,12 | 103,95 | 0,012 | 0,011 | 9,675 | 0 | 0 | 17,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,18 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **40** | 1,872 | 0,432 | 15,94 | 76,8 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 10,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 2,03 | 0,23 | 15,02 | 70,4 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,31 | 5,505 | 20,83 | 0 | 0 | 7,9 | 0,26 |
| **Итого обе** | | **590** | **23,32** | **25,793** | **87,164** | **684,01** | **0,122** | **0,071** | **28,365** | **0,13** | **1,243** | **110,535** | **44,16** | **0** | **0** | **63,17** | **75,673** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| | Плюшка | 70 | 2,954 | 3,36 | 23,324 | 135,8 | 0,042 | 0,042 | 0,166 | 0 | 0 | 11,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,518 |
| | Кисель из концентрата плодового или | **150** | 1,02 | 0 | 21,77 | 87,14 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,105 |
| **Итого за Полдник** | | **220** | **3,974** | **3,36** | **45,094** | **222,94** | **0,044** | **0,044** | **0,466** | **0** | **0** | **17,78** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0,623** |
| **Итого в день** | | **1245/1240** | **39,864/ 39,744** | **49,763/ 50,143** | **192,459/ 191,669** | **1348,45/ 1350,58** | **0,176/ 0,166** | **0,115/ 0,115** | **30,784/ 40,264** | **0,13/ 0,13** | **1,343/ 1,243** | **412,885/ 421,085** | **51,16/ 44,16** | **0/0** | **0/0** | **58,515/ 63,065** | **142,124/ 142,814** |
| **суточная норма** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |