

**СОГЛАСОВАНО:**

**МБДОУ Детский сад № 210**



**Е.Н. Михайловская**

**2019 г.**

**УТВЕРЖДАЮ :**

**Генеральный директор**

**ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»**



**А.В. Толмачев**

**2019 г.**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 1,5 – 3, 3 – 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ  
С 12- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАЕНИЕМ И УЧРЕЖДЕНИЯХ ТИПА «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»  
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ Г. УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Г. УЛЬЯНОВСК**



Федеральная служба  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
(Управление Роспотребнадзора по Ульяновской  
области)

ул. Дмитрия Ульянова, 4, г. Ульяновск, 432071

Телефон: (8422) 44-29-68

Факс: (8422) 44-29-41

E-mail: [73rpn@73.rospotrebnadzor.ru](mailto:73rpn@73.rospotrebnadzor.ru)

<http://www.73.rospotrebnadzor.ru>

ОКПО 25485688, ОГРН 1057325019916  
ИНН 7325052734 КПП 732501001

От 23.05.2019

№ 73-00-05/29-4420-2019

На №

Об использовании 10 дневного циклического  
меню для организации питания детей  
дошкольного возраста

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области на Ваше обращение ((вх. 73-7514-2019 от 20.05.2019г), о возможности использования представленного 10 дневного циклического дневного меню для организации питания детей в возрастных группах 1,5-3, 3-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях и учреждениях типа «Начальная школа-детский сад» системы образования г. Ульяновска и Ульяновской области (далее – примерное меню), сообщает:

Организация питания детей дошкольного возраста в детских дошкольных образовательных организациях должна соответствовать требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26) (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13).

Требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, согласование примерного меню с Управлением Роспотребнадзора по Ульяновской области не предусмотрено.

Использование представленного Вами циклического меню для организации питания детей в возрастных группах 1,5-3, 3-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях и учреждениях типа «Начальная школа-детский сад» системы образования департамента г. Ульяновска и Ульяновской области не противоречит требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, а именно:

- Представленное Вами примерное меню дифференцировано по возрастным группам детей с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет, и удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и не меньше значений, указанных в таблице 3 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

- Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи произведено с учетом таблицы 4 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

- В рационе питания детей ежедневно используются: молоко, кисломолочные напитки, мясо (или рыба), овощи, фрукты или свежие соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло и др.

- В целях профилактики йод дефицитных состояний в меню используется йодированные хлебобулочные изделия и йодированная соль.  
- Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей, согласно приложению № 9 к СанПиН 2.4.1.3049-13, в представленном примерном меню отсутствуют

Руководитель

Д.А. Бородков

Вострикова Н.Н.  
44-47-90

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"АЛЬТЕРНАТИВА"  
Вх. 200 от 27.05.2019

Список поставщиков, поставляющих продукты в ДОУ в летний период:

- Хлеб - АО «Хлеб»
- Молочные продукты – АО «МОЛВЕСТ»
- Мясные продукты - ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»
- Бакалейная продукция – «ПРОВИАНТ ПОВОЛЖЬЯ»
- Рыбная продукция – «Океан рыбы»
- Фрукты - ИП Абдуллоев Э.Б.
- Овощи – ООО «Логистик»
- Продукты высокой степени готовности (яблоки, компотная смесь, фруктовая смесь, перец, помидоры, зеленый горошек сахарный, кукуруза сахарная) – ООО «Саратов-Холод Плюс».

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник

сезон летний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) 7	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
<b>Завтрак молочный</b>														
10	Масло сливочное порционно	3		2,5		20,1					0,4	0,6		
2,01	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150	6,4	11,6	25,3	190,9	0,1	2	0,1		186	154,5	24,9	0,3
150	Кофейный напиток на молоке	150	3,5	4	17,9	95	0,1	1,6			150,2	112,5	17,5	0,1
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	38,5	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			11,6	18,4	51,8	344,5	0,3	3,6	0,1		345,4	307,1	54,2	1,4
<b>Завтрак второй</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
53,11	Салат из капусты белокочанной со св. зел. "Молодость"	20	0,4	1	1	15		11			14,8	8,2	4,6	0,2
102,13	Суп картофельный с горохом и зеленью на м/к бульоне	150	3,6	3	12,2	91,3	0,2	7,2	0,6		20,2	52,6	21	1,2
269,19	Котлеты или биточки "Нежные" с соусом	50/20	7,6	9,1	9,5	157,9	0,2	2,1	0,9		114,7	90,1	20	1
202,04	Макаронные изделия отварные	100	4,4	2,2	28,2	140,2	0,1				10,1	35,6	6,5	0,7
345,13	Напиток фруктовый (яблоки и курага)	150	0,2		12	47,2		0,2			0,4	5,8	4,2	0,2
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,2	15,6	82,6	545,6	0,5	21,4	1,5		168,2	218,3	56,3	3,7
<b>Полдник</b>														
346,17	Напиток фруктовый (сухофрукты)	100	0,2		12,9	52,2		0,2			24,6	8,5	3,3	0,7
338,08	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,3	0,2	4,5	21,3		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			0,5	0,2	17,4	73,5		19,3			37,1	17	8,8	1,3
<b>Ужин</b>														
315,09	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	150	17,1	20,6	45,4	340,6	0,1	0,6	0,2		156,3	283,2	43,3	1,2
66 228,01	Соус молочный сладкий	40	1,6	3,3	9,7	73,4		0,7			60,7	47	7,3	0,1
3 501,01	Кисель	180			15	56,9					0,3			0,1
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,7			6	19,5		0,3
<b>Итого за Ужин</b>			21	24,1	84,9	541,4	0,1	2	0,2		223,3	349,7	50,6	1,7
<b>Итого за день</b>			52,8	58,4	246,8	1555,0	0,9	48,3	1,8		781	899,1	173,9	9,5

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Дошкольные организации

День: вторник

Сезон: летний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
	Сыр порционный	10	2,32	2,95		42,4		0,07			88	50	3,5	0,1
173,01	Каша жидкая овсяная с маслом сливочным	150	6,1	7	22,5	176,7	0,2	1,5	0,1		153,8	190,2	49,8	1
272	Какао на молоке	180	3	3,4	17	147,2		1,3			120,8	96,6	15,9	0,2
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			10,8	10,7	48,1	411,6	0,3	2,8	0,1		283,4	326,3	77,5	2,2
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
71,04	Овощи порционные (огурец свежий)	15			0,3	1,7		1,1			2,6		2,1	
99,06	Суп из мелкошинкованных овощей со сметаной	150/5	1,2	4,3	6,7	71,3	0,1	12,6	0,6		19,4	32,7	13	0,5
284,04	Картофельная запеканка с мясом отварным с маслом сливочным	140	16,1	14,1	25,6	296,8	0,2	27,3	0,1		29,2	221,8	49,1	3,3
331	Соус сметанно-томатный	20	0,4	3,8	1,1	45,5		0,2	0,1		9	7,2	1	0,1
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,1		9	35,9		3,3	26		4,8	4,3	2,2	0,1
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	94,20		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			20,8	22,5	62,4	545,4	0,3	45,4	26,8		73	292	67,4	4,4
<b>Полдник</b>														
345,18	Напиток фруктовый (яблоки и изюма)	150	0,2		13,3	62,8					0,2	10,3		0,3
<b>Итого за Полдник</b>			0,2		13,3	62,8					0,2	10,3		0,3
<b>Ужин</b>														
53,14	Салат из смеси овощей "Ассорти" с р/м	80	1	2,1	3,3	36,4		24,3	0,7		33,7	20,4	14	0,4
239,15	Тефтели из рыбы с рисом под соусом овощным	100/30	17	7,9	28	253,5	0,2	2,6	9,8		18,6	276,4	70,3	1,4
377,1	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2		15,1	58,2		1,7			5,9	7,5	4	0,7
0,05	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Ужин</b>			20,8	10,5	60,1	420,5	0,3	28,6	10,5		72,2	367,5	107,1	4,1
<b>Итого за день</b>			53,1	43,8	194	1553,1	0,9	78,8	37,4		435,8	1003,1	256	12,4

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дошкольные организации

День: среда

Сезон: летний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
174	Каша молочная вязкая ячневая	150	6,5	6,8	26,1	175,1	0,1	2	0,1		199,5	214,4	32,6	0,5
150	Кофейный напиток на молоке	150	3,5	4	17,9	101	0,1	1,6			150,2	112,5	17,5	0,1
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			13,4	21,5	52,7	421,7	0,3	3,7	0,3		421,3	403,3	64,4	1,7
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
20,02	Помидор натуральный порционно лагерь	20	0,2		0,6	3,5		3,8	0,2		2,1	3,9	3	0,1
81,11	Бульон мясной с зеленью и клецками (заварные)	150	2,9	3,3	14,8	108		3,8	0,7		24,8	37,1	9,5	0,6
231,07	Плов из отварного мяса	150	13,3	14,1	29,6	300,8	0,1	2,3	1,6		23,3	182,5	41,3	2,2
349,07	Компот из сухофруктов С-вит	150	0,3		15,3	61,8		0,2			26,8	9,2	3,6	0,8
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,3	17,9	74	546,5	0,2	10,1	2,5		91	295,9	76,2	5,3
<b>Полдник</b>														
345,15	Напиток фруктовый (яблоки и лимона)	100			8	31		0,8			1	0,4	0,2	
338,1	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,5	0,1	4,1	20		30			17	11,5	6,5	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			0,5	0,1	12,1	51		30,8			18	11,9	6,7	0,2
<b>Ужин</b>														
45,23	Салат из свежей капусты с морковью и р/м	100	1,7	3,1	5,2	55,4		39,4	1,2		51,2	34,5	18,9	0,6
340,12	Яйцо отварное 1/2	20	2,4	1,5	0,1	25,1			0,1		9	23,4	2,3	0,5
41,00	Кнели из птицы с овощами	110	12,9	11,7	32,3	290,0	0,4	3,4	0,3		25,7	127,1	19,4	1,5
375,1	Чай с сахаром	150	0,2		15	56,9		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,7			6	19,5		0,3
<b>Итого за Ужин</b>			20,2	16,6	72,3	497,9	0,4	43,8	1,6		98,2	217,6	44,1	3,7
<b>Итого за день</b>			53,9	56,2	221,2	1567,1	0,9	90,4	4,4		635,5	935,7	195,4	12,3

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Дошкольные организации

День: четверг

Сезон: летний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
580,05	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	70	3,5	4	17	117	0,1	0,7			77,3	105,4	30	0,7
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	7,2	9,2	1,8	114,3	0,1	0,4	0,2		64,6	123,7	10,3	1,3
378,4	Чай с молоком с сахаром	150	1,5	1,6	14,3	72,0		0,7			61,7	47,5	8,3	0,3
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			13,9	15,1	41,7	348,6	0,3	1,8	0,2		212,4	316,1	60,4	3,3
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
24,08	Салат из свежего огурца с редисом и луком зеленым	30	0,1	1	0,4	11,3		2,7			7,3	1,6	3,5	
88,02	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,7	4,3	7,4	77,0	0,1	27,4	0,9		39,8	40,7	17,9	0,7
268,01	Котлета мясная с соусом сметано-томатным	50/30	8,4	11,3	6,8	175,0	0,1	1	0,1		23	100,9	15,8	1,6
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,4	4,7	28,2	175,1	0,1		0,1		11,9	36,5	6,6	0,7
345,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	150	0,1		9	35,9		3,3	26		4,8	4,3	2,2	0,1
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			17,3	21,8	65,5	546,7	0,4	34,4	27,1		100,8	247,2	64,8	4,7
<b>Полдник</b>														
346,2	Напиток фруктовый (сухофрукты)	100	0,2		10,1	40,5		0,1			15,7	5,4	2,1	0,4
338,08	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,3	0,2	4,5	21,3		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			0,5	0,2	14,6	61,8		19,2			28,2	13,9	7,6	1
<b>Ужин</b>														
24,1	Салата из свежих помидор с репчатым луком м/р	40	0,43	2,07	1,66	27,44	0,02	8,9	0,41		7,84	11,54	7,47	0,35
284,1	Суфле паровое из рыбы	80	14,1	7,4	4,1	139,2	0,1	0,7	7,4		42,9	223,2	46	0,9
8 013,03	Картофель, запеченный под соусом сметанным	80	3,7	4,8	18,3	153,5	0,1	19,2	0,1		74,7	106,7	28,9	1
377,1	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2		15,1	58,2		1,7			5,9	7,5	4	0,7
66 037,03	Кондитерские изделия Печенье	20	1,6	2,2	13,1	78,7			12,4		7,8	16,5	2,9	0,2
0,05	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Ужин</b>			22,2	14,9	64,3	529	0,3	21,6	19,9		145,3	417,1	100,6	4,4
<b>Итого за день</b>			54,4	52,1	196,2	1536,5	1	79	47,2		493,7	1001,3	237,4	14,8



ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Дошкольные организации

День: пятница  
Неделя: 1Сезон: летний  
Возраст: 1-3 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
565	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	150	4,8	6,7	24,8	177,9	0,1	1,2	0,1		116,7	138,4	34,3	0,6
272	Какао на молоке	150	3	3,4	17	145,0		1,3			120,8	96,6	15,9	0,2
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			9,5	10,4	50,4	368,2	0,2	2,5	0,1		246,3	274,5	62	1,8
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
20,02	Помидор натуральный порционно лагерь	20	0,2		0,6	5,1		3,8	0,2		2,1	3,9	3	0,1
99,36	Суп овощной "Летний" Лето	150	1,1	2,8	6,9	82,0	0,1	15,2	0,8		25,6	33,2	15,2	0,6
7 013,04	Бефстроганов из мяса птицы с овощами в сметанном соусе	40/20	10	16,7	4,4	227,1	0,4	1,8	1		33,6	105,2	14,8	1,1
1 151,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,6	5,3	16,1	125,8	0,1	18,5	0,1		41,5	76,6	24,6	0,9
345,09	Компот из яблок свежих	150			8	32,0					0,2			
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	74,0	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			16,5	25,3	49,7	546,0	0,7	39,3	2,1		117	282,1	76,4	4,3
<b>Полдник</b>														
338,1	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,5	0,1	4,1	36		30			17	11,5	6,5	0,2
345,2	Напиток фруктовый (яблоки и курага)	100	0,3		11	52,3		0,2			0,4	8,8	6,3	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,1	15,1	88,3		30,2			17,4	20,3	12,8	0,4
<b>Ужин</b>														
504,26	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным Лето	80/20	14,2	14,3	9,4	248	0,1	9,5	0,9		32	178,7	32,1	2,6
359,06	Кабачки, запеченные в сметанном соусе Лето	80	1,6	4,1	7,7	102,0	0,1	4,6	8,2		58,4	57,4	35,3	0,7
375,01	Чай с сахаром	180	0,1		15	79,2		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
0,05	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Ужин</b>			18,2	18,6	46,9	502	0,2	14,9	9,1		99,7	260,5	70	4,1
<b>Итого за день</b>			45,5	54,5	172,2	1554,1	1,1	88,9	11,3		487,4	844,4	225,2	12

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник  
Неделя: 2Сезон: летний  
Возраст: 1-3 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
10	Масло сливочное порционно	3		2,5		22,4					0,4	0,6		
2 01	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150	6,4	11,6	25,3	230,9	0,1	2	0,1		186	154,5	24,9	0,3
150	Кофейный напиток на молоке	150	3,5	4	17,9	118	0,1	1,6			150,2	112,5	17,5	0,1
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			13,2	20,5	51,8	442,1	0,3	3,7	0,2		407	342,1	56,7	1,5
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
53,13	Салат из капусты б/к со св зел "Молодость" р/м	30	0,6	1	1,5	16,0		15,1			19,5	11,1	6,1	0,2
88,04	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,7	4,3	7,4	71,0	0,1	27,4	0,9		37,9	40,4	17,8	0,6
291,07	Плов из птицы отварной	100	14,1	13,4	44,6	331,1	0,4	1,6	1,1		27,3	188,3	44,4	1,6
349,1	Компот из сухофруктов С-вит	150	0,2		10,4	39,4		0,2			18,6	6,4	2,5	0,5
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	89		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,6	19	83,6	546,5	0,5	45,2	2		111,3	272,2	70,8	3,3
<b>Полдник</b>														
338,1	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,5	0,1	4,1	20		30			17	11,5	6,5	0,2
345,21	Напиток фруктовый (яблоки и изюм)	100	0,1		14	53,9					0,2	3,9		0,1
<b>Итого за Полдник</b>			0,6	0,1	18,1	73,9		30			17,2	15,4	6,5	0,3
<b>Ужин</b>														
149	Картофельные лепешки	80	2,7	5,7	17,2	133,9	0,1	16,6	0,1		20,2	62,6	20,9	0,9
210,01	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	10,5	13,9	2,2	168,0	0,1	0,5	0,3		84,8	176,6	14	1,9
66 112	Кондитерские изделия (мармелад)	18	1,4	1,8	11	54,3			10,4		6,6	13,9	2,4	0,2
375,15	Чай с низким содержанием сахара	180	0,1		5	19					1,6	2,5	1,3	0,3
66 054	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Ужин</b>			17,3	21,9	49,1	448	0,3	17,1	10,8		127,2	318,8	57,4	4,9
<b>Итого за день</b>			51,2	61,6	212,7	1560,1	1,1	98	13		669,7	955,5	195,4	11,4

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Дошкольные организации

День: вторник

Сезон: летний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
66 048,01	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	100/40	16,6	21,4	25,5	362,9	0,1	0,8	0,2		171,8	234,4	26,1	0,7
3 501,01	Кисель	180			15	65,0					0,3			0,1
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			18,3	21,7	49,1	473,2	0,2	0,8	0,2		180,9	273,9	37,9	1,8
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым и	30	0,2	1,8	0,9	21,2		4,2	0,1		5,4	4,3	4,7	0,1
96,16	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с перловкой на м/б	150/5	1,6	4,4	11,3	90,1	0,1	11,2	0,7		20	50,8	17,6	0,7
268,07	Биточки рубленые из говядины	60	10,1	8,3	6,3	138,4	0,1	0,5			24,5	120,9	18,2	1,8
202,04	Макароны отварные	100	4,4	2,2	28,2	134,9	0,1				10,1	35,6	6,5	0,7
367,00	Соус томатный с овощами	20	0,3	0,5	1,7	12,5		1,3	0,4		3,2	5,4	2,9	0,1
375,1	Чай с сахаром	150	0,2		15	54,9		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,8	17,5	83,1	546,0	0,3	18,2	1,2		75,5	249,6	53,4	4,5
<b>Полдник</b>														
346,19	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	150	0,1		8,7	44,2		2			2,1	1,2	0,9	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			0,1		8,7	44,2		2			2,1	1,2	0,9	0,2
<b>Ужин</b>														
53,01	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" с р/м	40	0,6	1	1,6	25,0		14,1			17	9,5	6,1	0,2
315,01	Суфле паровое из рыбы с маслом сливочным	100	16,5	9,4	4,3	178	0,1	0,8	8,4		48,6	262	52,6	1,2
3 001,09	Рагу овощное из смеси овощей "Ассорти"	80	1,9	3,9	11	102,1	0,1	19,3	2,8		38	55,3	26,4	0,8
345,19	Напиток из фруктовой ягодной смеси	150	0,1		12,8	54,9		2,5	20		3,8	3,3	1,7	0,1
0,05	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	78,6	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Ужин</b>			21,7	14,8	43,4	438,6	0,3	36,7	31,2		121,4	393,3	105,6	3,9
<b>Итого за день</b>			60,4	54,1	194,4	1552,0	0,8	59,7	32,6		386,9	925	201,8	11,8

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Дошкольные организации

День: среда

Сезон: летний

Неделя: 2

Возраст: 1-3 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
10	Масло сливочное порционно	3		2,5		22,4					0,4	0,6		
173,01	Каша жидкая овсяная с маслом сливочным	150	6,1	7	22,5	180,1	0,2	1,5	0,1		153,8	190,2	49,8	1
272	Какао на молоке	150	3	3,4	17	120,1		1,3			120,8	96,6	15,9	0,2
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			12,4	15,3	48,1	393,4	0,3	2,9	0,2		345,4	361,9	80	2,3
<b>Завтрак второй д/с</b>														
	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
71,08	Овощи порционные (помидор свежий)	15	0,2		0,6	3,5		3,8	0,2		5,8	4,7	3,2	0,2
113,1	Суп -лапша на бульоне из птицы со свежей зеленью	150	1,9	2,9	12	85,2		3,2	0,8		17,1	24,9	8,1	0,4
7 035,02	Птица отварная с овощами	30/30	9,4	12,2	1,8	185,4	0,4	1,6	1,4		17,9	93,2	14,4	1
34	Каша гречневая (вязкая) с маслом сливочным	100	3,4	3,4	16,8	114,9					5,8	81	54	1,8
349,07	Компот из сухофруктов С-вит	150	0,3		15,3	62,7		0,2			26,8	9,2	3,6	0,8
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			18,2	18,8	66,2	545,7	0,4	9,7	2,4		81,4	239	83,3	4,6
<b>Полдник</b>														
338,08	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,3	0,2	4,5	25,4		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
345,13	Напиток фруктовый (яблоки и курага)	100	0,2		12	49,1		0,2			0,4	5,8	4,2	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			0,5	0,2	16,5	74,5		19,3			12,9	14,3	9,7	0,8
<b>Ужин</b>														
504,25	Кабачки, фаршированные мясом с рисом запеченные под соусом сметанным с овощами	130/50	13,2	19,3	25,3	345,6	0,2	8,4	8,8		87,8	206,4	63,7	2,6
377,1	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2		15,1	64,5		1,7			5,9	7,5	4	0,7
0,05	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	78,6	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Ужин</b>			16	19,8	54,1	488,7	0,3	10,1	8,8		107,7	277,1	86,5	4,9
<b>Итого за день</b>			47,6	54,2	195	1552,3	1	44	11,4		554,4	899,3	263,5	14

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дошкольные организации

День: четверг  
Неделя: 2Сезон: летний  
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
<b>Завтрак молочный</b>														
0.19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
174	Каша молочная вязкая ячневая	150	6,5	6,8	26,1	189,1	0,1	2	0,1		199,5	214,4	32,6	0,5
150	Кофейный напиток на молоке	150	3,5	4	17,9	118	0,1	1,6			150,2	112,5	17,5	0,1
0.06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			11,8	19,4	52,7	427,2	0,3	3,6	0,2		359,7	368,3	61,9	1,6
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389.09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
71.05	Овощи порционные (огурец свежий)	10			0,2	3,2		0,7			1,7		1,4	
102.1	Суп картофельный с горохом и зеленью на м/к	150	3,6	3	12,2	123,1	0,2	7,2	0,6		20,2	52,6	21	1,2
259.04	Жаркое по-домашнему с говядиной отварной	150	10,5	8,7	17,2	288,5	0,2	20,8	0,8		24,1	154	37,9	2,3
345.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	150	0,1		9	55,3		3,3	26		4,8	4,3	2,2	0,1
66.054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	75,9	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			16,8	12,2	52,3	546,0	0,5	32	27,4		64,8	274,1	81,3	5,2
<b>Полдник</b>														
346.19	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	150	0,1		8,7	46,3		2			2,1	1,2	0,9	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			0,1		8,7	46,3		2			2,1	1,2	0,9	0,2
<b>Ужин</b>														
338.11	Фруктовая нарезка (яблоко, апельсин)	80	0,5	0,2	7,2	42		30,6			20	13,6	8,8	1
401.16	Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком	130/15	11,3	3,1	68,5	382	0,2	0,7			84,4	128,6	21,5	1,1
375.1	Чай с сахаром	180	0,2		15	63,0		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
<b>Итого за Ужин</b>			12	3,3	90,7	487,0	0,2	31,4			108,7	148,8	33,8	2,8
<b>Итого за день</b>			41,2	35	214,5	1556,5	1	71	27,6		542,3	799,4	181,9	11,2

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дошкольные организации

День: пятница  
Неделя: 2Сезон: летний  
Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак молочный</b>														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
120,1	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,6	10,7	19,6	188	0,1	2	0,1		183,9	146,9	23	0,3
272	Какао на молоке	150	3	3,4	17	100,9		1,3			120,8	96,6	15,9	0,2
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			12	24,8	45,3	434,5	0,2	3,4	0,3		376,3	319,9	53,2	1,6
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
71,08	Овощи порционные (помидор свежий)	15	0,2		0,6	4,2		3,8	0,2		5,8	4,7	3,2	0,2
99,36	Суп овощной "Летний"	150	1,1	2,8	6,9	63,1	0,1	15,2	0,8		25,6	33,2	15,2	0,6
504,02	Котлета "Фунтик" с соусом овощным	60/40	8,1	8,1	7,5	181,1	0,1	5,7	1,5		24	104,2	21,6	1,5
199,04	Гороховое пюре с маслом сливочным	100	10,1	4	22,4	168,1	0,4				41,5	100,6	38,9	3,1
349,14	Компот из урюка С-вит	150	0,4		14,2	57,3		0,3			13,5	12,2	8,7	0,3
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			22,5	15,4	65,3	546,2	0,7	25	2,5		124,4	318,1	106,4	7,3
<b>Полдник</b>														
346,2	Напиток фруктовый (сухофрукты)	100	0,2		10,1	40,5		0,1			15,7	5,4	2,1	0,4
<b>Итого за Полдник</b>			0,2		10,1	40,5		0,1			15,7	5,4	2,1	0,4
<b>Ужин</b>														
59,11	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,8	0,1	6,2	22,8		2,9	5,2		29,6	31,9	22	0,4
2,28	Пудинг из творога с подливом из сгущенного молока	130/15	14,6	14	48,6	333,8	0,1	0,6	0,1		123,6	199,1	22,8	1,1
375,1	Чай с сахаром	150	0,2		15	54,2		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
0,92	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	19,7	92		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			18,6	14,4	89,5	502,8	0,1	4,5	5,3		165,5	263,6	48,3	2,6
<b>Итого за день</b>			53,8	54,7	220,3	1574,0	1	35	8,1		688,9	914	214	13,3

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник

Сезон: Летний

Неделя: 1

Возраст: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
0,19	Масло сливочное порционно	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
2	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200	7,1	11,7	31,1	257,6	0,1	2	0,1		187,8	160,6	26,1	0,4
379,01	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,4	172,9	0,1	2,6	0,1		240,3	180	28	0,2
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			14,8	26,8	65,9	559,6	0,3	4,6	0,3		439,8	389,9	68,2	1,8
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
53,11	Салат из капусты белокочанной со св. зел. "Молодость"	20	0,4	1	1	15		11			14,8	8,2	4,6	0,2
102,17	Суп картофельный с горохом и зеленью на м/к бульоне	200	4,8	4,9	16,8	132,4	0,2	10	1,1		29,4	73,3	29,8	1,7
202,02	Макароны отварные	120	4,4	4,7	28,2	172,6	0,1		0,1		11,9	36,5	6,6	0,7
269,25	Котлеты или биточки "Нежные" с соусом	50/30	7,6	9,1	9,5	167,9	0,2	2,1	0,9		114,7	90,1	20	1
345,13	Напиток фруктовый (яблоки и курага)	200	0,3		15	59,4		0,2			0,5	8,8	6,3	0,2
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			20,8	20,3	87,6	637,8	0,6	23,3	2,1		188,8	295,9	90,8	5,8
<b>Полдник</b>														
346,17	Напиток фруктовый (сухофрукты)	150	0,2		12,9	52,2		0,2			24,6	8,5	3,3	0,7
338,08	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,3	0,2	4,5	21,3		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			0,5	0,2	17,4	73,5		19,3			37,1	17	8,8	1,3
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
315,09	Запеканка творожено-рисовая с маслом сливочным	150	17,1	20,6	45,4	433,6	0,1	0,6	0,2		156,3	283,2	43,3	1,2
66 228	Соус молочный сладкий	50	1,6	3,3	9,7	73,4		0,7			60,7	47	7,3	0,1
351	Кисель	200			19	72					0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	35												
<b>Итого за Ужин</b>			18,7	23,9	74,1	579	0,1	1,3	0,2		217,4	330,2	50,6	1,4
<b>Итого за день</b>			55,3	71,3	255,1	1899,9	1	50,5	2,6		890,1	1040	222,4	11,7

Рацион: Дошкольные организации

День: вторник

Сезон: Летний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
	Сыр порционный	10												
173,03	Каша жидкая овсяная с маслом сливочным	200	9,5	11,1	32	264,1	0,2	2,6	0,1		259,8	295,6	73,2	1,4
382,02	Какао на молоке	200	4,4	5	22,3	147,7	0,1	2	0,1		180,9	141,6	22,9	0,3
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			15,9	16,5	64,6	466,1	0,4	4,6	0,2		451,2	484,6	110,2	2,9
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
11,05	Овощи порционные (огурец свежий)	20	0,2		0,5	3,9		1,5			6,9	7,2	4,2	0,2
99,1	Суп из мелкошинкованных овощей со сметаной	200/10	1,5	5,8	7,7	90,1	0,1	15,1	0,8		36	43,1	16,3	0,7
284,12	Картофельная запеканка с мясом отварной и маслом сливочным	200	17	14,8	37,5	355,9	0,3	40,2	0,1		59,3	265,6	65,1	3,7
234,03	Соус сметанно-томатный	20	0,6	7,3	1,5	74,3		0,6	0,1		19,8	14	2,2	0,1
345,04	Компот из ягодной смеси	200	0,1		11,1	44,4		3,8	30		5,6	5	2,6	0,2
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			22,7	28,5	75,4	659,1	0,5	61,2	31		145,1	413,9	113,9	6,9
<b>Полдник</b>														
345,14	Напиток фруктовый (яблоки и изюм)	200	0,1		14	53,9					0,2	3,9		0,1
<b>Итого за Полдник</b>			0,1		14	53,9					0,2	3,9		0,1
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
53,14	Салат из смеси овощей "Ассорти" с р/м	100	1,2	3,1	4,1	49,5		29,4	0,9		42,2	24,9	17,4	0,5
239,15	Тефтели из рыбы с рисом под соусом овощным	100/30	17	7,9	28	253,5	0,2	2,6	9,8		18,6	276,4	70,3	1,4
375,11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1		15,1	57,5		0,9			4,1	5,4	2,9	0,5
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			21,3	11,3	66,9	454,5	0,2	33,8	10,7		72,9	332,7	90,6	2,8
<b>Итого за день</b>			60,5	56,4	231	1683,6	1,1	101,6	41,9		676,4	1242,1	318,7	14,1



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дошкольные организации

День: среда

Сезон: Летний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
3,01	Сыр (порциями)	10	2,3	3		42,4		0,1	0,1		88	50	3,5	0,1
174,03	Каша молочная вязкая ячневая	200	10	9,5	43,2	295,1	0,2	2,6	0,1		276,8	331,7	50,1	0,9
379,01	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,4	172,9	0,1	2,6	0,1		240,3	180	28	0,2
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			20	27,6	78	639,5	0,4	5,3	0,4		616,8	611	95,7	2,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
11,1	Помидор натуральный порционно	20	0,2		0,8	4,6		5	0,2		2,8	5,2	4	0,2
81,1	Бульон мясной с зеленью и клецками (заварные)	200	4,5	3,8	22,5	144,1	0,1	4,8	0,8		31,9	53,6	12,8	0,8
231,06	Плов из отварного мяса	200	15,9	19	24,7	335,1	0,1	3,3	2,2		28,9	208,1	44,4	2,7
349,03	Компот из сухофруктов С-вит	200	0,3		15,8	63,8		0,3			29,1	10	3,9	0,8
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			24,2	23,4	80,9	638,1	0,3	13,4	3,2		110,2	355,9	88,6	6,5
<b>Полдник</b>														
338,1	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,5	0,1	4,1	20		30			17	11,5	6,5	0,2
345,15	Напиток фруктовый (яблоки и лимон)	100			8	31		0,8			1	0,4	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			0,5	0,1	12,1	51		30,8			18	11,9	6,7	0,2
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
45,23	Салат из свежей капусты с морковью и р/м	100	1,7	3,1	5,2	55,4		39,4	1,2		51,2	34,5	18,9	0,6
340,12	Яйцо отварное 1/2	20	2,4	1,5	0,1	25,1			0,1		9	23,4	2,3	0,5
432,07	Кнели из птицы с овощами	110	12,9	11,7	32,3	312,5	0,4	3,4	0,3		25,7	127,1	19,4	1,5
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
	Хлеб пшеничный	35												
<b>Итого за Ужин</b>			17,1	16,3	52,6	449,9	0,4	42,9	1,6		89,2	189,9	43,2	3,1
<b>Итого за день</b>			62,3	67,5	233,7	1828,5	1,1	94,4	5,2		841,2	1175,7	238,2	13,6

Район: Дошкольные организации

День: четверг

Сезон: Летний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак молочный</b>														
580,05	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным (сад)	70	3,5	4	17	117	0,1	0,7			77,3	105,4	30	0,7
210,01	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	10,5	13,9	2,2	175,5	0,1	0,5	0,3		84,8	176,6	14	1,9
378,03	Чай с молоком с сахаром	200	2,9	3,2	19,7	114,9		1,4			123,3	94,9	16,6	0,6
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			18,9	21,5	49,2	461,7	0,3	2,6	0,3		295,9	424,3	74,7	4,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
24,08	Салат из свежего огурца с редисом и луком зеленым (сад)	30	0,1	1	0,4	11,3		2,7			7,3	1,6	3,5	
87,06	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/10	2,1	6,7	9,3	106,2	0,1	30,9	1,2		47,7	51,7	21,8	0,8
268,02	Котлета мясная с соусом сметано-томатным	60/30	11,5	13,4	5,3	188	0,1	1,2	0,1		23,7	130,2	18,2	1,9
202,12	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,6	4,5	22,6	145,6	0,1		0,1		10,4	29,5	5,4	0,6
345,19	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1		12,8	49,8		2,5	20		3,8	3,3	1,7	0,1
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			20,7	26,2	67,5	591,4	0,4	37,3	21,4		110,4	295,3	74,1	5,4
<b>Полдник</b>														
338,08	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,3	0,2	4,5	21,3		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
346,17	Напиток фруктовый (сухофрукты)	150	0,2		12,9	52,2		0,2			24,6	8,5	3,3	0,7
<b>Итого за Полдник</b>			0,5	0,2	17,4	73,5		19,3			37,1	17	8,8	1,3
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
24,1	Салат из свежих помидор с репчатым луком м/р	40	0,4	2,1	1,7	27,4		8,9	0,4		7,8	11,5	7,5	0,4
315,01	Суфле паровое из рыбы	100	16,5	9,4	4,3	168	0,1	0,8	8,4		48,6	262	52,6	1,2
8 013,02	Картофель, запеченный под соусом сметанным	100	6,7	9,5	25,7	218,1	0,2	24,5	0,1		173,5	194,5	45,1	1,3
375,11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1		15,1	57,5		0,9			4,1	5,4	2,9	0,5
66 037,03	Кондитерские изделия Печенье	20	1,6	2,2	13,1	78,7			12,4		7,8	16,5	2,9	0,2
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			28,3	23,5	79,6	643,7	0,3	36	21,3		249,8	515,9	111	4
<b>Итого за день</b>			68,9	71,5	223,8	1820,3	1	97,2	43		700,2	1259,5	272,6	16,5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Дошкольные организации

День: пятница

Сезон: Летний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
4 001	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	200	9,3	9,7	42	291,8	0,2	2,6	0,1		253,4	274,8	64,1	1,1
382,02	Какао на молоке	200	4,4	5	22,3	147,7	0,1	2	0,1		180,9	141,6	22,9	0,3
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			15,7	15,1	74,6	493,8	0,4	4,6	0,2		444,8	463,8	101,1	2,6
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
11,1	Помидор натуральный порционно	20	0,2		0,8	4,6		5	0,2		2,8	5,2	4	0,2
99,36	Суп овощной "Летний"	200	1,4	3,8	8,3	74,6	0,1	18,8	1		33,4	41,5	19,3	0,7
7 013,03	Бефстроганов из мяса птицы с овощами в сметанном соусе	50/20	10	16,7	4,4	207,1	0,4	1,8	1		33,6	105,2	14,8	1,1
312,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	3,5	6,1	19	148	0,1	21,1	0,1		73,4	105,6	30,6	1
345,06	Компот из яблок свежих	200	0,1		11,1	44,4		3,8	30		5,6	5	2,6	0,2
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			18,5	27,2	60,7	569,2	0,7	50,5	32,3		166,3	341,5	94,8	5,2
<b>Полдник</b>														
338,08	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,3	0,2	4,5	21,3		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
345,17	Напиток фруктовый (яблоки и курага)	150	0,3		11	44,2		0,2			0,4	8,8	6,3	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			0,6	0,2	15,5	65,5		19,3			12,9	17,3	11,8	0,8
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
504,26	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным Лето	100/20	14,2	14,3	9,4	224	0,1	9,5	0,9		32	178,7	32,1	2,6
359,06	Кабачки, запеченные в сметанном соусе Лето	80	1,6	4,1	7,7	73,6	0,1	4,6	8,2		58,4	57,4	35,3	0,7
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			18,9	18,7	51,8	448,5	0,2	15,1	9,1		101,7	267	70	4,2
<b>Итого за день</b>			54,2	61,3	212,7	1627	1,3	91,5	41,6		732,7	1096,6	281,7	14,2

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник

Сезон: Летний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак молочный</b>														
0,19	Масло сливочное порционно	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
15,01	Сыр (порциями)	9	2,1	2,7		32,8			0,1		79,2	45	3,2	0,1
2	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200	7,1	11,7	31,1	257,6	0,1	2	0,1		187,8	160,6	26,1	0,4
379,01	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,4	172,9	0,1	2,6	0,1		240,3	180	28	0,2
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			16,9	29,5	65,9	592,4	0,3	4,7	0,4		519	434,9	71,4	1,9
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
53,13	Салат из капусты б/к со св зел "Молодость" р/м	30	0,6	1	1,5	17,4		15,1			19,5	11,1	6,1	0,2
87,11	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/10	2,1	6,7	9,3	106,2	0,1	30,9	1,2		47,7	51,7	21,8	0,8
231,03	Плов из отварной птицы	150	18,6	20,1	66,6	565,1	0,6	2,1	1,6		34,5	258,2	63,6	2,2
349,01	Компот из сухофруктов С-вит	200	0,3		15,8	63,8		0,3			29,1	10	3,9	0,8
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			24,9	28,4	110,3	843	0,8	48,4	2,8		148,3	410	118,9	6
<b>Полдник</b>														
338,1	Фруктовая нарезка (апельсин)	50	0,5	0,1	4,1	20		30			17	11,5	6,5	0,2
345,18	Напиток фруктовый (яблоки и изюм)	150	0,2		13,3	52,8					0,2	10,3		0,3
<b>Итого за Полдник</b>			0,7	0,1	17,4	72,8		30			17,2	21,8	6,5	0,5
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
210,01	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	10,5	13,9	2,2	175,5	0,1	0,5	0,3		84,8	176,6	14	1,9
149	Картофельные лепешки	80	2,7	5,7	17,2	133,9	0,1	16,6	0,1		20,2	62,6	20,9	0,9
375,02	Чай с низким содержанием сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
66 112	Кондитерские изделия (мармелад)	18	1,4	1,8	11	66,2			10,4		6,6	13,9	2,4	0,2
0,68	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			17,7	21,7	65,1	526,5	0,2	18,1	10,8		122,9	284	39,9	3,0
<b>Итого за день</b>			60,7	79,8	268,8	2084,7	1,3	103,2	14		814,4	1157,7	240,7	13,7

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дошкольные организации

День: вторник

Сезон: Летний

Неделя: 2

Возраст: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	120/50	22	29,9	30,1	478,2	0,1	1,5	0,3		276,1	374,4	49,6	1,7
351	Кисель	200			19	72					0,4			0,1
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			24	30,3	59,4	604,5	0,2	1,5	0,3		287	421,8	63,7	3
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
24,09	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и	30	0,2	2	1,1	24,5		5,5	0,2		7	5,6	6,1	0,2
96,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с перловкой на м/б	200/10	2,4	6	16	130,3	0,1	15,1	1,2		31,5	74,9	25,2	1
268,06	Биточки рубленые из говядины	80	13	10,2	8,7	178	0,1	1			38,7	161,9	25,2	2,4
367	Соус томатный с овощами	20	0,3	0,5	1,7	12,5		1,3	0,4		3,2	5,4	2,9	0,1
202,02	Макароны отварные	120	4,4	4,7	28,2	172,6	0,1		0,1		11,9	36,5	6,6	0,7
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			23,7	24	87,8	665,3	0,4	23	1,9		113,1	368,2	92,1	6,9
<b>Полдник</b>														
346,18	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	200	0,1	0,1	16,3	63,7		3,4			3,6	2,1	1,5	0,3
<b>Итого за Полдник</b>			0,1	0,1	16,3	63,7		3,4			3,6	2,1	1,5	0,3
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
53,15	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" с р/м	60	0,8	2	2,3	31		20			25,7	13,6	9	0,3
315,01	Суфле паровое из рыбы с маслом сливочным	100	16,5	9,4	4,3	168	0,1	0,8	8,4		48,6	262	52,6	1,2
3 001,11	Рагу овощное из смеси овощей "Ассорти"	100	1,9	3,9	11	87,2	0,1	19,3	2,8		38	55,3	26,4	0,8
345,04	Напиток из фруктовой ягодной смеси	200	0,1		11,1	44,4		3,8	30		5,6	5	2,6	0,2
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			22,3	15,6	48,4	424,6	0,2	44,8	41,2		125,9	361,9	90,6	2,9
<b>Итого за день</b>			70,6	70,1	222	1808,1	0,8	74,7	43,4		536,6	1161	251,9	14,5

Рацион: Дошкольные организации

День: среда

Сезон: Летний

Неделя: 2

Возраст: 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
<b>Завтрак молочный</b>														
15,01	Сыр (порциями)	9	2,1	2,7		32,8		0,1	0,1		79,2	45	3,2	0,1
0,19	Масло сливочное порционнo	5	0,1	8,3	0,1	74,8								
173,03	Каша жидкая овсяная с маслом сливочным	200	9,5	11,1	32	264,1	0,2	2,6	0,1		1,2	1,9		
382,02	Какао на молоке	200	4,4	5	22,3	147,7	0,1	2	0,1		259,8	295,6	73,2	1,4
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				180,9	141,6	22,9	0,3
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			18,1	27,5	64,7	573,7	0,4	4,7	0,4		531,6	531,5	113,4	3
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
11,1	Овощи порционные (помидор свежий)	20	0,2		0,8	4,6		5	0,2		2,8	5,2	4	0,2
113,1	Суп -лапша на бульоне из птицы со свежей зеленью	200	2,6	2,9	15,8	99,8	0,1	4,4	1,1		22,3	32,4	11,2	0,5
7 035,01	Птица отварная с овощами	45/35	10,9	14,7	2,3	217,3	0,4	2	1,8		23,4	109,6	17,7	1,1
171,01	Каша гречневая ( вязкая) с маслом сливочным	120	3,9	4,3	19,3	133,8					7,4	93,3	62,1	2,1
349,01	Компот из сухофруктов С-вит	200	0,3		15,8	63,8		0,3			29,1	10	3,9	0,8
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			21,2	22,5	71,1	609,8	0,6	11,7	3,1		102,5	329,5	122,4	6,7
<b>Полдник</b>														
338,08	Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,3	0,2	4,5	21,3		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
345,17	Напиток фруктовый (яблоки и курага)	150	0,3		11	44,2		0,2			0,4	8,8	6,3	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			0,6	0,2	15,5	65,5		19,3			12,9	17,3	11,8	0,8
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
504,25	Кабачки, фаршированные мясом с рисом запеченные под соусом сметанным с овощами	150/50	15,2	21	26	351,7	0,3	8,9	9,7		93,7	229,6	69,3	2,9
375,11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1		15,1	57,5		0,9			4,1	5,4	2,9	0,5
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			18,3	21,3	60,8	503,2	0,3	10,7	9,7		105,8	261	72,2	3,8
<b>Итого за день</b>			58,7	71,6	222,2	1802,2	1,3	48,4	13,2		759,8	1146,3	323,8	15,7

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дошкольные организации

День: четверг

Сезон: Летний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак молочный</b>														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
174,03	Каша молочная вязкая ячневая	200	10	9,5	43,2	295,1	0,2	2,6	0,1		276,8	331,7	50,1	0,9
379,01	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,4	172,9	0,1	2,6	0,1		240,3	180	28	0,2
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			17,7	24,6	78	597,1	0,4	5,2	0,3		528,8	561	92,2	2,3
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
11,06	Овощи порционные (огурец свежий)	15			0,3	1,7		1,1			2,6		2,1	
102,01	Суп картофельный с горохом и зеленью на м/к	200	4,8	4,9	16,8	132,4	0,2	10	1,1		29,4	73,3	29,8	1,7
7 010	Жаркое по-домашнему с говядиной отварной	200	16,6	14,3	20,2	279,1	0,2	24,5	1,1		30,3	226,4	50,8	3,4
345,04	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1		11,1	44,4		3,8	30		5,6	5	2,6	0,2
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			24,8	19,8	65,5	548,1	0,5	39,4	32,2		85,4	383,7	108,8	7,3
<b>Полдник</b>														
346,18	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	200	0,1	0,1	16,3	63,7		3,4			3,6	2,1	1,5	0,3
<b>Итого за Полдник</b>			0,1	0,1	16,3	63,7		3,4			3,6	2,1	1,5	0,3
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Ужин</b>														
338,09	Фруктовая нарезка (яблоко, апельсин)	100	0,3	0,2	4,5	21,3		19,1			12,5	8,5	5,5	0,6
401,07	Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком	150/20	12,4	2,8	78,6	391,5	0,2	0,5			68,5	127,4	21,5	1,3
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
<b>Итого за Ужин</b>			12,8	3	98,1	469,7	0,2	19,7			84,3	140,8	29,6	2,4
<b>Итого за день</b>			55,9	47,6	268	1728,6	1,1	69,7	32,5		709,1	1094,6	236,1	13,7

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дошкольные организации

День: пятница

Сезон: Летний

Неделя: 2

Возраст: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак молочный</b>														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
15,01	Сыр(порциями)	9	2,1	2,7		32,8		0,1	0,1		79,2	45	3,2	0,1
120,01	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	7,6	9,1	28,1	222	0,1	2,6	0,1		244,6	196,4	30,9	0,4
382,02	Какао на молоке	200	4,4	5	22,3	147,7	0,1	2	0,1		180,9	141,6	22,9	0,3
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			16,2	25,5	60,8	531,6	0,3	4,7	0,4		516,4	432,3	71,1	2
<b>Завтрак второй д/с</b>														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй д/с</b>			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>														
11,1	Овощи порционные (помидор свежий)	20	0,2		0,8	4,6		5	0,2		2,8	5,2	4	0,2
99,36	Суп овощной "Летний"	200	1,4	3,8	8,3	74,6	0,1	18,8	1		33,4	41,5	19,3	0,7
504,03	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным	70/50	12,3	12	10,4	197,4	0,1	7	2,2		34	153,2	30,7	2,2
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	120	12,9	4,2	28,5	205,8	0,5				50,3	127,3	49,3	3,9
349,16	Компот из урюка С-вит	200	0,6		17,8	72,1		0,4			18,5	16,7	12	0,4
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			30,7	20,6	82,9	645	0,8	31,2	3,4		156,5	422,9	138,8	9,4
<b>Полдник</b>														
345,19	Напиток фруктовый(сухофрукты)	200	0,1		12,8	49,8		2,5	20		3,8	3,3	1,7	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			0,1		12,8	49,8		2,5	20		3,8	3,3	1,7	0,1
<b>Ужин</b>														
59,11	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,8	0,1	6,2	27,3		2,9	5,2		29,6	31,9	22	0,4
2,28	Пудинг из творога с подливом из сгущ.молоком	150/20	20	20,9	54,3	489,4	0,1	0,7	0,2		171,9	272,7	31,7	1,3
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
0,68	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
<b>Итого за Ужин</b>			23,9	21,3	95,2	667,6	0,1	4,6	5,4		212,8	335,5	56,3	2,6
<b>Итого за день</b>			71,4	67,5	261,8	1944	1,2	45	29,2		896,5	1201	271,9	15,5