

СОГЛАСОВАНО:

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение 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 ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ 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, 432017

Телефон: (8422) 44-29-68

Факс: (8422) 44-29-41

E-mail: 73rpn@73.rospotrebnadzor.ru

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

ОКПО 25485688, ОГРН 1057325019916
ИНН 7325052734 КПП 732501001

От 18.01.2019

№ 43-00-05/29-346-2019

На №

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

Уважаемый Андрей Валерьевич!

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области на Ваше обращение (вх. № 73-288-2018 от 11.01.2019г), 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 департамента 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 г. Ульяновска и 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 3к 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"
19.03.2019

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник

сезон осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
10	Масло сливочное порционно	3	1	2,5		22,4					0,4	0,6		
2,01	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150	16,4	5,6	25,3	137,6	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
Итого за Завтрак молочный			22,6	12,4	51,8	323,3	0,3	3,6	0,1		345,4	307,1	54,2	1,4
Завтрак второй														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
102,1	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
319,03	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	11,7	14,7	20,7	292,2	0,5	23,8	3,3		49	170,7	47,3	2,1
349,14	Компот из урюка С-вит	150	0,4		14,2	67,3		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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,3	18,2	60,8	523,2	0,8	31,3	3,9		96,7	298,7	95,8	5,2
Полдник														
389,04	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	0,1	2	0,1		180	135	21	0,1
Итого за Полдник			5,6	6,4	9,4	116	0,1	2	0,1		180	135	21	0,1
Ужин														
202,11	Винегрет овощной с растительным маслом	100	11,7	2,2	9,2	63,6	0,1				10,1	35,6	6,5	0,7
268,09	Фрикадельки мясные, запеченные под соусом овощным	30/20	13,2	3,1	3,5	73,9		1,3	0,8		12,5	42,0	8,6	0,6
225,15	Десерт творожно-тыквенный "Рыжик" (морковный)	50	26,7	5,1	21,5	100,6	0,1	8,4	0,1		97,7	144,8	18	0,7
375,01	Чай с сахаром	180	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,7			6	19,5		0,3
Итого за Ужин			54,0	14,6	79,5	365	0,2	9,2	0,1		117,1	204,8	27,1	2,2
Итого за день			101,0	58	143,5	1377,5	1,4	48,1	4,2		746,2	952,6	202,1	10,3

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: осенне-весенний

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
Завтрак молочный														
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	100/40	47,4	13,5	20,3	261,3	0,1	1,3	0,2		222,5	298,1	39,7	1,3
3 501,01	Кисель	180			15	56,9					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
Итого за Завтрак молочный			49,1	13,8	43,9	363,5	0,2	1,3	0,2		231,6	337,6	51,5	2,4
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
52,04	Салат из свеклы с растительным маслом	20	0,3	1	1,8	17,4		2			7,8	8,7	4,4	0,3
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
284,01	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	40,5		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	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,7	23,7	57,9	534,3	0,4	45,4	26,8		84,2	337,9	88,5	5,9
Полдник														
338	Фрукт свежий Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
Итого за Полдник			0,6	0,6	14,7	68	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
Ужин														
45,01	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	40	0,7	1,7	3,9	33,2		15,5	0,4		18,8	12,8	7	0,2
239,15	Тефтели из рыбы с рисом под соусом овощным	100/30	34	6,4	14	100,3	0,2	2,6	9,8		18,6	276,4	70,3	1,4
388,1	Отвар из шиповника	150	0,2	0,1	15,4	55,2		70			4,4	1,2	1,2	0,3
0,05	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
	Кондитерское изделие/ Вафли	18	3	0,5	13,7	72								
Итого за Ужин			40,9	10	67	354,7	0,2	89	10,2		49,8	316,4	78,5	2,3
Итого за день			103,5	56,1	210,4	1370,5	0,9	152,7	37,2		395,1		317	12,1

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Дошкольные организации

День: среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
10	Масло сливочное порционно	3		2,5		22,4					0,4	0,6		
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	15,6	5,7	19,6	145	0,1	2	0,1		183,9	146,9	23	0,3
272	Какао на молоке	150	3	3,4	17	107,3		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
Итого за Завтрак молочный			21,9	14	45,2	345,5	0,2	3,4	0,2		375,5	318,6	53,2	1,6
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
81,15	Свекольник "Классический" со сметаной	150/5	1,1	3,4	6,9	63,5		7,8	0,6		26,5	34,4	15	0,8
231,07	Плов из отварного мяса	150	13,3	14,1	29,6	332,1	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			17,3	18	65,5	529,8	0,2	10,3	2,2		90,6	289,3	78,7	5,4
Полдник														
	Кисломолочный напиток / Ряженка	150	5,6	6,4	9,4	116,0		0,5	45,6		188,5	139,8	21,3	0,2
Итого за Полдник			5,6	6,4	9,4	116,0		0,5	45,6		188,5	139,8	21,3	0,2
Ужин														
59,01	Салат из моркови с яблоком свежим и растительным маслом	40	0,5	1,1	4,4	28,6		3,1	3,2		19,7	20,7	14,4	0,4
301,3	Суфле мясное с маслом сливочным	50	9,7	9	2,3	128,8	0,1	0,4	0,1		52,9	133,1	15,2	1,5
171,09	Каша ячневая с маслом сливочным	100	1,9	2,8	8,3	57					5,8	69,5	46,1	1,6
375,1	Чай с сахаром	150	0,2		15	56,9		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
0,05	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	3	0,5	13,7	72								
Итого за Ужин			26,3	14,5	55,7	415,3	0,1	4,5	3,3		90,7	255,9	79,2	4,6
Итого за день			70,4	50,4	182,9	1406,6	0,5	20,7	51,3		752,3		236,4	13,2

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: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
303,05	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	70	12,3	3,9	11,2	60,2					6,3	54,9	36,2	1,2
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	17,2	9,2	1,8	102,3	0,1	0,4	0,2		64,6	123,7	10,3	1,3
375,1	Чай с сахаром	150	0,2		15	56,9		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
Итого за Завтрак молочный			31,4	13,4	36,6	264,7	0,2	0,5	0,2		84	224,7	61,8	4,2
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
52,04	Салат из свеклы с растительным маслом	20	0,3	1	1,8	27,4		2			7,8	8,7	4,4	0,3
88,02	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,7	4,3	7,4	75,9	0,1	27,4	0,9		39,8	40,7	17,9	0,7
268	Котлета мясная с соусом сметано- томатным	40/20	6,7	11	5,7	148,6		0,9	0,1		20,3	81,3	12,7	1,2
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,4	4,7	28,2	172,6	0,1		0,1		11,9	36,5	6,6	0,7
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			16,1	21,5	71	554,2	0,3	30,6	1,1		107,3	242,6	69,1	4,8
Полдник														
338,03	Фрукт свежий / банан	150	0,8	0,8	19,6	104	0,1	33	0,1		32	22	18	4,4
Итого за Полдник			0,8	0,8	19,6	104	0,1	33	0,1		32	22	18	4,4
Ужин														
315,01	Суфле паровое из рыбы с маслом сливочным	100	26,5	9,4	4,3	138	0,1	0,8	8,4		48,6	262	52,6	1,2
8 013,11	Картофель, запеченный под соусом сметанным	110	12,7	3,2	19,5	71,4	0,1	22,6	0,1		26,2	76,2	27,4	1,1
349,07	Компот из сухофруктов С-вит	150	0,3		15,3	61,8		0,2			26,8	9,2	3,6	0,8
0,05	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			42,5	12,9	58,8	365,2	0,2	24,5	8,5		109,6	373,4	83,6	3,5
Итого за день			91,3	48,7	196,1	1338,1	0,8	90,6	9,9		339,9	869,7	236,5	18,3

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

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
565	Каша молочная рисовая с маслом	150	14,8	6,7	19,8	107,9	0,1	1,2	0,1		116,7	138,4	34,3	0,6
272	Какао на молоке	150	3	3,4	17	107,3		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
Итого за Завтрак молочный			19,5	10,4	45,4	260,5	0,2	2,5	0,1		246,3	274,5	62	1,8
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
53,11	Салат из капусты белокочанной со свежей зеленью "Молодость"	20	0,4	1	1	15		11			14,8	8,2	4,6	0,2
99,17	Суп овощной "Летний" на бульоне из птицы	150	1,0	4	7	68,4	0,1	10,5	0,6		12,1	40	15,1	0,6
504,01	Сиченики мясные с овощами	40/20	7,2	10,1	7,7	175,5	0,3	3	1,6		25,4	89,4	21	1
1 151,01	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,1	4,9	13,8	110,1	0,1	16,2	0,1		28,4	61,2	20,6	0,8
345,09	Компот из яблок свежих	150			8	30,3					0,2			
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			13,3	20,5	51,2	471,7	0,6	40,7	2,3		94,9	262	80,1	4,2
Полдник														
386,1	Кисломолочный продукт / Снежок	150	4,1	3,8	16,2	108,5	0,1	1,4	30		181,5	141	22,5	0,2
Итого за Полдник			4,1	3,8	16,2	108,5	0,1	1,4	30		181,5	141	22,5	0,2
Ужин														
504,02	Котлета из мяса "Фунтик"	80	12,8	12,8	6,6	192,5	0,1	7	2,2		34,1	155,2	31	2,3
504,02	Сложный гарнир: Кабачок запеченный/ Капуста тушеная	50/50	11,2	3,7	2,8	49,3								
	Чай с сахаром	150	0,2		15	56,9		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
695,16	Ватрушка с фруктовой начинкой	50	35,2	2,4	35,7	123,9	0,1	0,2			25,5	56,6	10,3	0,9
0,68	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	9,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			62,4	14,8	90,8	516,6	0,2	8,2	2,2		71,9	244,4	44,8	4,3
Итого за день			100	47,6	199,7	1407,3	1,1	54,8	34,6		601,6	928,9	213,4	11,9

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник

Сезон: осенне-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
Завтрак молочный														
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		
580,08	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	16,4	5,6	25,3	138	0,2	7,2	0,1		198,1	221,3	55,4	1,2
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
Итого за Завтрак молочный			14,1	17	54,6	348,8	0,4	8,9	0,2		419,1	408,9	87,2	2,4
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
88,02	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,7	4,3	7,4	75,9	0,1	27,4	0,9		39,8	40,7	17,9	0,7
291,07	Плов из птицы отварной	100	14,1	13,4	44,6	349,2	0,4	1,6	1,1		27,3	188,3	44,4	1,6
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 пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,7	18,2	81	559,3	0,6	29,2	2		107,9	301,4	84,7	4,7
Полдник														
	Фрукт свежий / Апельсин	100	0,6	0,6	14,7	68	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
	Напиток витаминизированный	50	0,6	0,3	5,1	18								
Итого за Полдник			1,2	0,9	19,8	86	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
Ужин														
268,09	Фрикадельки мясные, запеченные под соусом овощным	30/20	13,2	3,1	6,2	73,9		1,3	0,8		12,5	42	8,6	0,6
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	120	12,9	4,2	6,2	186,1	0,5				50,3	127,3	49,3	3,9
375,04	Чай с низким содержанием сахара	150	0,1		5	19					1,6	2,5	1,3	0,3
66 112	Кондитерские изделия (мармелад)	18	1,4	1,8	11	66,2			10,4		6,6	13,9	2,4	0,2
0,05	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			20,6	11,4	45,4	439	0,5	2,2	11,2		79	211,7	61,6	5,4
Итого за день			102,0	47,5	202,3	1483,3	1,6	57,3	13,4		635,5	992	332	14

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
Неделя: 2Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	100/40	47,4	13,5	20,3	261,3	0,1	1,3	0,2		222,5	298,1	39,7	1,3
3 501,01	Кисель	180			15	56,9					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
Итого за Завтрак молочный			49,1	13,8	43,9	363,5	0,2	1,3	0,2		231,6	337,6	51,5	2,4
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
52,03	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,5	2,6	25,7		2,9			11,5	12,6	6,4	0,4
96,16	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с перловкой на м/б	150/5	1,6	4,4	11,3	93,1	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	140,6	0,1	0,5			24,5	120,9	18,2	1,8
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
202,04	Макароны отварные	100	4,4	2,2	28,2	150,2	0,1				10,1	35,6	6,5	0,7
375,1	Чай с сахаром	150	0,2		15	56,9		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,6	17,4	78,8	551,4	0,4	16	1,1		87,6	295,1	73,9	6
Полдник														
66 049,01	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	4,1	3,8	16,2	108		0,5	45		186	138	21	0,2
Итого за Полдник			4,1	3,8	16,2	108		0,5	45		186	138	21	0,2
Ужин														
45,01	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	40	0,7	1,7	3,9	13,4		15,5	0,4		18,8	12,8	7	0,2
284,11	Суфле паровое из рыбы	60	9,8	5,9	3,5	106,6	0,1	0,6	5		43,8	161,5	32,7	0,7
312,06	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	3,5	6,1	19	98	0,1	21,1	0,1		73,4	105,6	30,6	1
348,05	Компот из шиповника и урюка	150	0,3	0,1	7,7	66,2		50			3,2	7,3	0,9	0,3
0,05	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			17,3	14,1	53,8	378,2	0,2	88,1	5,5		147,2	313,2	71,2	2,6
Итого за день			90,6	49,2	202,8	1451,6	0,8	107,9	51,8		659,4	1090,9	221,6	12,6

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Дошкольные организации

День: среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
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	16,1	7	22,5	134,7	0,2	1,5	0,1		153,8	190,2	49,8	1
272	Какао на молоке	150	3	3,4	17	107,3		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
Итого за Завтрак молочный			22,4	15,3	48,1	335,2	0,3	2,9	0,2		345,4	361,9	80	2,3
Завтрак второй д/с														
	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
53,11	Салат из капусты белокочанной со свежей зеленью "Молодость" р/м	20	0,4	1	1	15		11			14,8	8,2	4,6	0,2
113,07	Суп лапша домашняя на бульоне из птицы со свежей зеленью	150	2,5	2,1	15,3	89,6		4	0,7		18,3	28,2	8,9	0,5
7 035,02	Птица отварная с овощами	30/30	9,4	12,2	1,8	182,6	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	112,9					5,8	81	54	1,8
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,6	19,2	63,9	534,3	0,5	16,8	2,1		97,6	283	104,3	5,9
Полдник														
338	Фрукт свежий / Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	67,5	0,1	24,8	0,1		24	16,5	13,5	3,3
	Напиток витаминизированный	50	0,6	0,3	5,1	18,0								
Итого за Полдник			0,6	0,6	14,7	85,5	0,1	24,8	0,1		24	16,5	13,5	3,3
Ужин														
280,02	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	60	30,8	3,7	5,1	57	0,1	1,5	6,9		32	176,7	42	0,8
3 001,08	Рагу овощное "Ассорти"	100	1,9	3,9	10,3	50,7	0,1	24,6	1,3		35	49,4	21,7	0,8
456,06	Пирожок мясо-капустный	50	12,0	7,0	31,6	126,8	0,1	9,6	0,1		30	97,8	16,8	1,4
375,1	Чай с сахаром	150	0,2		15	56,9		0,1			4,3	6,6	3,5	0,7
0,05	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			47,9	7,9	50,1	385,4	0,2	27,1	8,2		79,3	258,7	67,2	2,7
Итого за день			100	43,1	186,9	1390,4	1,1	73,6	10,6		553,3	927,1	269	15,6

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

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
174,06	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом сливочным	70	13,2	2,5	15,6	106	0,1	0,7			75,4	107,3	16,1	0,4
210,03	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7,2	8,2	1,8	108,3	0,1	0,4	0,2		64,6	123,7	10,3	1,3
378,02	Чай с молоком с сахаром	180	2,4	2,6	18,8	103,3		1,1			99,3	76,9	13,8	0,6
0,06	Батон пшеничный йодированный	25	1,7	0,3	8,6	45,3	0,1				8,8	39,5	11,8	1
			24,6	21,9	44,9	437,7	0,3	2,2	0,3		249,3	349,3	52	3,3
Итого за Завтрак молочный														
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с														
			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
81,13	Борщ на м/к со сметаной	150/5	1,2	5,3	7,7	83,5		11,8	0,6		31,5	34,2	14,5	0,7
259,04	Жаркое по-домашнему с говядиной отварной	150	10,5	8,7	17,2	191,8	0,2	20,8	0,8		24,1	154	37,9	2,3
348,07	Компот из смеси шиповника и кураги	150	0,4	0,1	13	56,1		50,2			3,4	8,2	6,1	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
			14,7	14,6	51,6	403,8	0,3	82,8	1,4		73	259,6	77,3	4,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)														
Полдник														
389,04	Молоко кипячёное	150	5,6	6,4	9,4	116		0,5	45		186	138	21	0,2
Итого за Полдник														
			5,6	6,4	9,4	116,0		0,5	45,0		186,0	138,0	21,0	0,2
Ужин														
130,01	Голубцы ленивые под сметанно-томатным соусом	150	31,9	10,4	13,7	150,0	0,1	47,8	0,1		67,8	154	35,2	2,3
217	Булочка "Веснушка" на молоке	75	6,7	2,6	39,8	150,5	0,1	0,3			37,3	80,5	12,5	1
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,1		9	35,9		3,3	26		4,8	4,3	2,2	0,1
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,7			6	19,5		0,3
Итого за Ужин														
			41	13,2	77,3	453,5	0,2	52,1	26,1		115,9	258,3	49,9	3,7
Итого за день														
			85,2	56,2	193,3	1445	0,8	139,6	72,8		631,2	742,0	204,2	13,5

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

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
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		
120,1	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	15,6	5,7	19,6	105	0,1	2	0,1		183,9	146,9	23	0,3
272	Какао на молоке	150	3	3,4	17	107,3		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
	Итого за Завтрак молочный		22	19,8	45,3	357,9	0,2	3,4	0,3		376,3	319,9	53,2	1,6
Завтрак второй д/с														
389,09	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
	Итого за Завтрак второй д/с		0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
45,14	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	20	0,4	1	1,3	16,1		9,2	0,4		12,4	8,6	4,8	0,2
108,07	Суп картоф с клецками на м/к бульоне	150	2,1	3,2	12	86,8	0,1	6,8	0,6		13	37,6	11,8	0,6
504,00	Котлета "Фунтик"	80	12,8	12,8	6,6	192,5	0,1	5,7	1,5		24	104,2	21,6	1,5
1 151,06	Сложный гарнир: Каша рисовая /Кабачок запечённый	80/50	3,1	5,4	20,8	147,9	0,2	24,3	0,1		45,2	93,6	31,3	1,1
345,09	Компот из яблок свежих	150			8	30,3					0,2			
66 054	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	0,1				14	63,2	18,8	1,6
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		21,0	22,9	62,3	546,0	0,5	46	2,6		108,8	307,2	88,3	5
Полдник														
1,57	Салат-коктейль фруктовый	100	0,9	0,4	20,8	81,4		11,9			14,2	23,9	32,4	1,1
388,10	Напиток витаминизированный	50	0,1	0,6	10,3	18,4		46,0			2,9	0,8	0,8	0,2
	Итого за Полдник		1,0	1,0	34,1	99,8		11,9			17,1	24,7	33,2	1,3
Ужин														
2,11	Пудинг из творога (запеченный) со сладкой подливой из	130/30	17,2	20,4	46,9	201	0,1	0,8	0,2		165,6	257,6	30,4	1,4
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
	Кондитерское изделие /вафли	18	3,0	0,5	14	72,0								
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5		0,7			6	19,5		0,3
	Итого за Ужин		22,6	20,6	76,7	400,4	0,1	1,6	0,2		174,9	282	33	2,2
	Итого за день		66,0	64,1	219,2	1454,1	0,8	64,9	3,1		681,2	940	210,9	11,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
2	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	17,1	7,7	21,3	202,3	0,1	2	0,1		187,8	160,6	26,1	0,4
379,01	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	5,6	6,4	24,4	123,9	0,1	2,6	0,1		240,3	180	28	0,2
0,01	Батон пшеничный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			16,3	17,0	56,1	455,3	0,3	4,6	0,3		439,8	389,9	68,2	1,8
Завтрак второй д/с														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
11,16	Овощи натуральные / Кукуруза овощная отварная	20	1	0,5	6	32,5					3,4	30,1	10,4	0,4
102,17	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,8	4,9	16,8	132,4	0,2	10	1,1		29,4	73,3	29,8	1,7
319,02	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	13,4	16,4	21,3	361,7	0,6	24,2	4,1		54,5	190	51,9	2,3
349,11	Компот из сушеных фруктов (урюк)	200	0,9		19,5	81,5		0,7			30,1	27,4	19,6	0,6
0,13	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,4	22,4	80,7	698,6	0,9	34,9	5,2		134,9	399,8	135,2	7
Полдник														
389,04	Молоко кипяченое	200	7,0	8,0	11,8	145	0,1	2,6	0,1		240	180	28	0,1
Итого за Полдник			7,0	8,0	11,8	145	0,1	2,6	0,1		240	180	28	0,1
Ужин														
72,04	Винегрет овощной с растительным маслом	100	11,7	2,2	9,2	63,6	0,1	16,5	0,93		34,0	48,0	21,8	1,0
268,09	Фрикадельки мясные, запеченные под соусом овощным	30/20	13,2	3,1	3,5	73,9		1,3	0,8		12,5	42,0	8,6	0,6
225,15	Десерт творожно- тыквенный "Рыжик"	75	40,0	7,5	32,5	150,9	0,1	8,4	0,1		97,7	144,8	18	0,7
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
	Хлеб пшеничный	35	3	0,3	19,7	83		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			68,0	13,3	64,7	428,3	0,2	8,5	0,1		111,1	185,3	27,1	1,9
Итого за день			115,2	69	230,8	1777,2	1,5	52,6	5,7		932,8	1162	262,5	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: Вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

Рацион :Дошкольные организации

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	120/50	56	19,2	30,1	392,0	0,1	1,5	0,3		276,1	374,4	49,6	1,7
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
351	Кисель	200			19	72					0,4			0,1
Итого за Завтрак молочный			58	19,6	59,4	518,3	0,2	1,5	0,3		287	421,8	63,7	3
Завтрак второй д/с														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
52,03	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,5	2,6	25,7		2,9			11,5	12,6	6,4	0,4
99,09	Суп из мелкошинкованных овощей со сметаной на к/б	200/10	1,5	5,8	13,7	90,1	0,1	15,1	0,8		36	43,1	16,3	0,7
284,05	Картофельная запеканка с говядиной отварной и	200	17	14,8	47,5	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 свежих ягод	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,9	30	93,5	680,9	0,5	62,6	31		149,7	419,3	116,1	7,1
Полдник														
338	Фрукт свежий Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
389	Напиток витаминизированный	50	0,1	0,6	5,1	30								
Итого за Полдник			0,7	1,4	19,8	98	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
Ужин														
45,01	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	60	0,7	1,7	3,9	33,4		15,5	0,4		18,8	12,8	7	0,2
239,15	Тефтели из рыбы с рисом под соусом овощным	100/30	34	6,4	24	100,3	0,2	2,6	9,8		18,6	276,4	70,3	1,4
388,01	Отвар из шиповника	200	0,3	0,1	19,8	85,3		100			6,3	1,7	1,7	0,4
66142,00	Кондитерское изделие /Вафли	18	3,0	0,5	13,7	72,0								
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			38	10	81,1	385,0	0,2	119	10,2		51,7	316,9	79	2,4
Итого за день			120,1	60,0	263,9	1731,7	1	200,1	41,5		517,9	1228	357,3	14

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: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
15	Сыр полутвердый	9	2,1	2,7		32,8		0,1	0,1		79,2	45	3,2	0,1
120,01	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	200	20,8	7,6	34,5	193	0,1	2,6	0,1		244,6	196,4	30,9	0,4
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
382,02	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	22,3	147,7	0,1	2	0,1		180,9	141,6	22,9	0,3
Итого за Завтрак молочный			29,4	24,0	63,2	502,9	0,3	4,7	0,4		516,4	432,3	71,1	2
Завтрак второй д/с														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
11,13	Зеленый горошек (овощной) отварной	20	0,3		0,7	4		1			2	6,2	2,1	0,1
81,14	Свекольник "Классический" со сметаной	200/10	1,5	6	8,6	116,3		9,6	0,8		37,1	44,9	18,9	0,9
231,06	Плов из отварного мяса	200	15,9	19	34,7	365,1	0,1	3,3	2,2		28,9	208,1	44,4	2,7
349,03	Компот из смеси сухофруктов	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,3	25,6	66,9	639,7	0,2	14,2	3		114,6	348,2	92,8	6,5
Полдник														
	Кисломолочный продукт/ Ряженка	200	7,0	8	11,8	145		0,6	60		248	184	28	0,2
Итого за Полдник			7,0	8,0	11,8	145,0		0,6	72,4		255,8	200,5	30,9	0,4
Ужин														
59,02	Салат из свежей моркови и яблок свежих с растительным маслом	60	0,6	2,1	5,4	42,8		4,8	4		25	26	18,2	0,7
301,3	Суфле мясное с маслом сливочным	50	9,7	9	12,3	128,8	0,1	0,4	0,1		52,9	133,1	15,2	1,5
171,09	Каша ячневая с маслом сливочным (вязкая)	100	1,9	2,8	14,3	57					5,8	69,5	46,1	1,6
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	3,0	0,5	13,7	72			10		6,0	12,9	2,1	0,8
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
Итого за Ужин			37,3	14,7	80,4	451,5	0,1	6,2	4,1		95	259,5	82,1	4,7
Итого за день			95,5	72,4	232	1789,1	0,6	27,7	79,9		988,8	1247,5	280,9	15

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: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
210,01	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	15,5	13,9	2,2	245,6	0,1	0,5	0,3		84,8	176,6	14	1,9
303,05	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным на воде	70	12,3	3,9	11,2	97,6					6,3	54,9	36,2	1,2
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
0,01	Батон пшеничный йодированный	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			29,9	18,2	38,7	454,4	0,2	0,6	0,3		104,9	283,8	66,9	4,8
Завтрак второй д/с														
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
52,03	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,5	2,6	25,7		2,9			11,5	12,6	6,4	0,4
87,04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,1	6,7	9,3	116,8	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	219	0,1	1,2	0,1		23,7	130,2	18,2	1,9
332	Макароны отварные с маслом.	150	5,7	3,2	36,7	198,2	0,1				17,6	47,3	8,8	0,9
349,11	Компот из сушеных фруктов (урюк)	200	0,9		19,5	81,5		0,7			30,1	27,4	19,6	0,6
0,13	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,1				17,5	79	23,5	2
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,9	25,4	90,5	731,3	0,4	35,7	1,3		148,1	348,2	98,3	6,6
Полдник														
338,03	Фрукт свежий	150	0,8	0,8	19,6	90	0,1	33	0,1		32	22	18	4,4
389,00	Напиток витаминизированный	50	0,6	0,3	5,1	18								
Итого за Полдник			1,4	1,1	24,7	108	0,1	33	0,1		32	22	18	4,4
Ужин														
315,01	Суфле паровое из рыбы с маслом сливочным	100	36,5	9,4	4,3	168	0,1	0,8	8,4		48,6	262	52,6	1,2
8 013,11	Картофель, запеченный под соусом сметанным	130	3,6	5,6	25,4	170,5	0,2	29	0,1		41,6	103,2	35,9	1,4
349,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		15,8	63,8		0,3			29,1	10	3,9	0,8
0,05	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			43,4	15,3	65,2	496,3	0,3	31	8,5		127,3	401,2	92,4	3,8
Итого за день			99,1	67,0	272,5	1840,4	1	102,3	10,2		419,3	1062,2	279,6	21

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: пятница

Сезон: осенне-весенний

Рацион :Дошкольные организации

Неделя:

1

Возраст:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	А	Е	Минеральные	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак молочный															
580	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	19,3	9,7	42	291,8	0,2	2,6	0,1		253,4	274,8	64,1	1,1	
382,02	Какао на молоке йодированном	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	
Итого за Завтрак молочный			25,7	15,1	74,6	493,8	0,4	4,6	0,2		444,8	463,8	101,1	2,6	
Завтрак второй д/с															
389,11	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4	
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4	
Обед (полноценный рацион питания)															
53,11	Салат из капусты белокочанной со свежей зеленью	30	0,4	1	1	15		11			14,8	8,2	4,6	0,2	
99,17	Суп овощной "Летний" на бульоне из птицы	200	2,5	3,9	17,9	117,8	0,1	14,5	1,1		18,7	56,9	22,1	0,9	
504	Котлеты "Сиченики" мясные с овощами	50/30	19,9	15,3	10,6	243,9	0,4	3,6	1,8		30,6	120	27,8	1,3	
312,06	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 свежих яблок С-вит	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,8	26,9	76,7	659,6	0,7	54	33		160,6	374,7	111,2	5,6	
Полдник															
386,01	Кисломолочный напиток / Снежок	200	8,5	8	27,0	248	0,1	2,3	50		303	235	30	0,2	
Итого за Полдник			8,5	8	27,0	248	0,1	2,3	50		303	235	30	0,2	
Ужин															
504,07	Котлеты "Фунтик"	100	22,8	13	6,6	192,5	0,1	7	2,2		34	153,2	30,7	2,2	
39,15/359,0	Сложный гарнир :Кабачок запечённый /Капуста тушёная	50/50	11,2	4	2,8	49,3	0,1	24	2,8		23	28,8	9,0	6,8	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5	
695,16	Ватрушка на молоке с повидлом фруктовым	50	3,5	1,6	30,5	149,0	0,1	0,2			25,5	56,6	42,3	0,9	
0,68	Хлеб пшеничный	20	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4	
Итого за Ужин			40,6	18,9	74,6	541,7	0,2	8,2	2,2		70,8	240,7	84,6	11	
Итого за день			105,0	61,8	273,8	1993,1	1,4	70,6	75,4		925,2	1274,2	289,9	13,8	

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Дошкольные организации

День: понедельник

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Сезон: осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
15	Сыр полутвердый	9	2,1	2,7		32,8		0,1	0,1		79,2	45	3,2	0,1
4001,00	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	17,1	11,6	34,9	258,3	0,2	8,7	0,1		261,5	283,5	69,2	1,4
379,01	Кофейный напиток на молоке йодированном	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
Итого за Завтрак молочный			26,9	29,4	69,7	593,1	0,4	11,4	0,4		592,7	557,8	114,5	2,9
Завтрак второй д/с														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
11,16	Кукуруза овощная отварная	10	1	0,5	6	32,5					3,4	30,1	10,4	0,4
87,04	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из	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 грудка	150	18,6	20,1	66,6	465,1	0,6	2,1	1,6		34,5	258,2	63,6	2,2
349,03	Компот из смеси сухофруктов	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,3	27,9	114,8	758,1	0,8	33,3	2,8		132,2	429	123,2	6,2
Полдник														
	Фрукт свежий / апельсин	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
388	Напиток витаминизированный	50	0,1	0,6	10,3	37								
Итого за Полдник			2,4	0,8	31,5	181	0,1	15			22,5	63	94,5	0,1
Ужин														
268,09	Фрикадельки мясные, запеченные под соусом овощным	30/20	13,2	3,1	3,5	74		1,3	0,8		12,5	42	8,6	0,6
199,06	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	23,8	5,1	30,5	125,4	0,5		0,1		57,7	137,3	53	4,2
375,03	Чай с низким содержанием сахара	200	0,1		7	26,5					2,1	3,3	1,8	0,4
66 112	Кондитерские изделия (мармелад)	18	1,4	1,8	11	66,2			10,4		6,6	13,9	2,4	0,2
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			41,5	12,3	71,7	386,0	0,5	2,2	11,3		86,9	222,5	65,8	5,8
Итого за день			96,6	70,5	297,8	1968,2	1,8	63,9	14,5		841,3	1279,3	402	16,4

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дошкольные организации

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Сезон: осенне-весенний

Неделя:

День: вторник

2

Возраст:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита мины (мг)				Мине раль ные			
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	120/50	56	19,2	30,1	392,0	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
Итого за Завтрак молочный			58	19,6	59,4	518,3	0,2	1,5	0,3		287	421,8	63,7	3
Завтрак второй д/с														
389,01	Сок фруктовый 100	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
52,03	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,5	2,6	25,7		2,9			11,5	12,6	6,4	0,4
96,15	Рассольник "Ленинградский с перловкой" на м/б со	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	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,9	23,5	89,3	666,5	0,4	20,4	1,7		117,6	375,2	92,4	7,1
Полдник														
386,01	Кисломолочный напиток / Снежок	200	8,5	8	33,8	248	0,1	2,3	50		303	235	30	0,2
Итого за Полдник			8,5	8	33,8	248	0,1	2,3	50		303	235	30	0,2
Ужин														
45,01	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	40	0,7	1,7	3,9	33,4		15,5	0,4		18,8	12,8	7	0,2
284	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
312,06	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	3,5	6,1	19	128	0,1	21,1	0,1		73,4	105,6	30,6	1
348,05	Компот из смеси шиповника и урюка	200	0,5	0,1	18,1	77		60,2			13,8	10,1	7,6	0,4
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			21,8	15,6	64,8	471,6	0,2	98,4	7,9		156,9	377,7	91,2	2,9
Итого за день			112,7	74,5	265,3	1954,4	0,9	124,1	49,9		810,5	1369,7	281,3	14,6

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Дошкольные организации

День: среда

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Сезон: осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	B1	C	A	E	Минеральные	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак молочный																
15,01	Сыр	9	2,1	2,7		32,8		0,1	0,1			79,2	45	3,2	0,1	
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1			1,2	1,9			
173,03	Каша молочная овсяная жидкая с маслом сливочным	200	19,5	11,1	32	264,1	0,2	2,6	0,1			259,8	295,6	73,2	1,4	
382,02	Какао на молоке йодированном	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	
Итого за Завтрак молочный			28,1	27,5	64,7	573,7	0,4	4,7	0,4			531,6	531,5	113,4	3	
Завтрак второй д/с																
389,01	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	50		2				7	7	4	1,4	
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2				7	7	4	1,4	
Обед (полноценный рацион питания)																
53,11	Салат из капусты белокочанной со свежей зеленью	20	0,4	1	1	15		11				14,8	8,2	4,6	0,2	
113,05	Суп -лапша на бульоне из птицы со свежей зеленью	200	3,7	3,1	22,9	133,3	0,1	4,4	1,1			24,2	41,1	12,8	0,7	
7 035,01	Птица отварная с овощами	45/35	15,9	14,7	2,3	237,8	0,4	2	1,8			23,4	109,6	17,7	1,1	
171,01	Каша гречневая с маслом сливочным	120	3,9	4,3	19,3	133,8						7,4	93,3	62,1	2,1	
349,01	Компот из смеси сухофруктов	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	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,5	23,7	78,4	674,2	0,6	17,7	2,9			116,4	341,2	124,6	6,9	
Полдник																
338	Фрукт свежий / Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,1	24,8	0,1			24	16,5	13,5	3,3	
388	Напиток витаминизированный	50	0,1	0,1	10,3	36,8		3,0				2				
Итого за Полдник			0,7	0,7	25,0	104,3	0,1	24,8	0,1			24	16,5	13,5	3,3	
Ужин																
280,02	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	60	15,8	9,7	5,1	97	0,1	1,5	6,9			32	176,7	42	0,8	
3 001,24	Рагу овощное "Ассорти"	100	5,1	3,9	11,4	90,2	0,1	24,6	1,3			35	49,4	21,7	0,8	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1				3,3	4,9	2,6	0,5	
456,06	Пирожок мясо-капустный	50	19,0	7,01	42	226,8	0,1	0,1	0,05			29,8	97,6	16,8	1,4	
0,1	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	94		0,9				8	26		0,4	
Итого за Ужин			44,4	13,9	93,2	564,9	0,2	27,1	8,2			78,3	257	66,3	2,5	
Итого за день			100,5	65,8	271	1967,1	1,3	76,3	11,6			757,3	1153,2	321,8	17,1	

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дошкольные организации

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита мины (мг)				Мине раль ные			
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
174,06	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	70	13,2	3,5	15,6	106	0,1	0,7			75,4	107,3	16,1	0,4
210,01	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	20,5	13,9	2,2	175,5	0,1	0,5	0,3		84,8	176,6	14	1,9
378,04	Чай с молоком с сахаром	200	4,3	4,8	22	143,9	0,1	2	0,1		183,3	139,9	23,6	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
Итого за Завтрак молочный			40,1	30,9	50,2	554,5	0,4	3,2	0,5		355,2	473,1	67,8	4,1
Завтрак второй д/с														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
11,13	Зеленый горошек (овощной) отварной	20	0,3		1,5	4		1			2	6,2	2,1	0,1
81,12	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,6	6	10,9	99,1		16	0,8		40,3	44,9	19,5	0,9
7 010,01	Жаркое по-домашнему с мясом отварным	200	16,6	14,3	40,2	279,1	0,2	24,5	1,1		30,3	226,4	50,8	3,4
348,04	Компот из смеси шиповника и изюма	200	0,6	0,1	16,4	71,7		70,2			4,6	10	7,5	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,4	21	86,1	544,4	0,3	111,7	1,9		94,7	366,5	103,4	6,8
Полдник														
389,04	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	2,6	0,1		240	180	28	0,1
Итого за Полдник			5,6	6,4	9,4	116	0,1	2,6	0,1		240	180	28	0,1
Ужин														
130,01	Голубцы ленивые под сметанно-томатным соусом	150	21,9	10,4	23,7	196,6	0,1	47,8	0,1		67,8	154	35,2	2,3
217	Булочка "Веснушка" на молоке	75	16,7	2,6	49,8	250,5	0,1	0,3			37,3	80,5	12,5	1
345,04	Напиток из фруктовой ягодной смеси	200	0,1		11,1	44,4		3,8	30		5,6	5	2,6	0,2
	Хлеб пшеничный	35	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			41,7	13	104,3	585,5	0,2	51,9	30,1		110,7	239,5	50,3	3,5
Итого за день			104,7	71,4	260,1	1850,4	1	171,4	32,6		807,6	1266,1	253,5	15,9

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дошкольные организации

День: пятница

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Сезон: осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита мины (мг)				Мине раль ные			
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
0,19	Масло сливочное	5	0,1	8,3	0,1	74,8			0,1		1,2	1,9		
15	Сыр полутвердый	9	2,1	2,7		32,8		0,1	0,1		79,2	45	3,2	0,1
120,01	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	200	19,6	9,1	28,1	221	0,1	2,6	0,1		244,6	196,4	30,9	0,4
382,02	Какао на молоке йодированном	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
Итого за Завтрак молочный			28,2	25,5	60,8	530,6	0,3	4,7	0,4		516,4	432,3	71,1	2
Завтрак второй д/с														
389,01	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50		2			7	7	4	1,4
Обед (полноценный рацион питания)														
45,14	Салат из свеклы и маслом растительным	30	0,4	1	1,3	16,1		9,2	0,4		12,4	8,6	4,8	0,2
108,06	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	3,3	4,5	16	119,3	0,1	9,1	0,8		18,5	57,3	16,1	0,8
504,00	Котлеты из мяса "Фунтик"	100	22,3	12	10,4	197,4	0,1	7	2,2		34	153,2	30,7	2,2
312,10	Сложный гарнир : Каша рисовая вязкая /Кабачок запечённый	100/50	4,4	6,3	26,8	186,4	0,2	30,7	0,1		78,2	133,5	41,7	1,4
345,06	Компот из свежих яблок С-вит	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,8	24,4	82,7	654,1	0,5	59,8	33,5		166,2	436,6	119,4	6,8
Полдник														
1,33	Салат-коктейль фруктовый с сахаром	100	0,9	0,4	23,8	101,4		11,9			14,2	23,9	32,4	1,1
388,00	Напиток витаминизированный	100	0,1	0,1	10,3	36,8								
Итого за Полдник			0,9	0,4	23,8	138,2		11,9			14,2	23,9	32,4	1,1
Ужин														
2,11	Пудинг из творога со сладкой подливой из повидла	150/50	28,9	22,5	68,9	442,3	0,1	0,9	0,2		177,7	276,6	34,5	1,9
375,02	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1			3,3	4,9	2,6	0,5
	Кондитерское изделие /Вафли	18	3,0	0,5	14	72,0								
	Хлеб пшеничный	35	3	0,3	19,7	94		0,9			8	26		0,4
Итого за Ужин			35,0	22,5	83,9	665,2	0,1	1	0,2		181	281,5	37,1	2,4
Итого за день			110,2	72,9	261,3	2038,1	0,9	79,4	34,1		884,8	1181,3	264	13,7