

СОГЛАСОВАНО



Руководитель МБДОУ №6

Нуязина Нуязина А.П.
« » 2021г.

УТВЕРЖДАЮ



**Генеральный директор
общества с ограниченной ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»**

А.В.Толмачев
« » 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА**

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли Дим

День: понедельник

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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
175	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	150	5,4	7,1	28,2	197,9	0,13	1,3	0,1	206,7	129,7	156,8	39,3	0,7
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			7,5	11,6	46,5	319,9	0,19	1,3	0,2	281,0	142,9	209,0	55,2	2,3
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	0,5	1,5	1,9	23,4	0,06	11,9	0,3	54,1	14,4	9,8	5,3	0,2
102	Суп картофельный с горохом	150	3,5	1,3	11,9	174,8	0,06	6,8	0,6	290,6	19,8	51	20,5	1,2
ГОСТ	Тефтели Новинка с соусом	60	0,3	0,8	1	112,2	0,2	0,1		0,2	9,7	7,3	1,2	
128	Картофельное пюре	100	2,2	5	34,8	114,9	0,07	17,4	0,1	511,2	29	64,7	22	0,8
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржаной - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			8,7	9	74,8	539,6	0,43	36,4	1	997,1	109,9	187,8	66,2	4,1
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,03		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
Итого за Полдник			1	1,4	21,3	99	0,04		7,8	15,4	5,2	10,4	1,8	0,1
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,03	16,5		278	16	11	9	2,2
404	Оладьи из творога со сгущенным молоком	120	32	25,7	43,4	365,9	0,09	0,3	0,1	181,7	80,2	137,8	17,1	0,8
377	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,1	11,1	42		0,5		18,6	5,6	8,5	4,5	0,9

Итого за Ужин	32,6	26,2	64,3	452,9	0,12	17,3	0,1	478,3	101,8	157,3	30,6	3,9
Итого за день	50,3	48,3	217,0	1461,4	0,79	57	9,1	1818,3	366,8	571,5	157,8	11,8

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли Дим

День: вторник
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний
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	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
188	Запеканка творож-манная с соусом молочным сладким	150	10,2	8,9	11,8	159,6	0,11	0,9	0,2		170,7	226,8	28	0,8
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06				73,5	10,5	47,4	14,1
Итого за Завтрак молочный			18	16,2	41,1	371,9	0,23	3	0,4	73,9	423,0	444,0	65,6	2
Обед (полноценный рацион питания)														
71	Помидор натуральный порционно	30	1,3		1,3	10,5	0,01	7,3	0,3	1,4	18,3	22,8	7,7	0,3
82	Борщ со сметаной	155	1,1	4,4	7	72,1	0,04	11,4	0,6	193,6	28	31,7	13,9	0,7
ГОСТ	Тефтели рыбные под соусом овощным	50	6	3,7	2,1	66,1	0,04	0,3	1,9	249	29	95,5	14,6	0,7
303	Каша гречневая гарнирная	110	8,9	5,3	58,3	283,5	0,52			1,5	24,5	328,6	220,1	7,4
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	13,8	91,6	534	0,66	19	2,8	517	110,3	524,4	269,9	10,2
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
1	Батон пшеничный йодированный	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Полдник			6,8	5,8	17,3	154,6	0,07	1,2	0,1	277,5	214,5	208,9	207,9	1,4
Завтрак второй д/с														
389	Сок натуральный	180	0,9	0,2	18,2	90	0,01	3,6		216	12,6	12,6	7,2	2,5
Итого за Завтрак второй д/с			0,9	0,2	18,2	90	0,01	3,6		216	12,6	12,6	7,2	2,5
Ужин														
48	Салат "Витаминный" из свежей капусты с зел. горошком	40	1	3,1	4,7	49,9	0,06	20,1	0,5	96	27,9	19,9	10,1	0,4
142	Картофель запеченный под соусом сметанным	150	3,1	8,4	19,9	170,7	0,13	22,1	0,6	487,6	44,8	90,2	30,1	1,1
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3

Итого за Ужин	6,5	11,7	47,2	321,4	0,22	42,9	1,1	583,7	80,8	132,9	42	2,2
Итого за день	51,0	47,7	215,4	1471,9	1,19	70,0	4,4	1668,1	841,2	1322,8	592,6	19,0

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Рацион: Ясли Дим

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
173	Каша молочная пшеничная	150	5,7	3,5	23,2	140,1	0,09	0,8			101,4	136,9	35,2	0,9
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			12,1	13,0	53,8	371,9	0,21	2,8	0,2	310,6	293,3	327,0	72,2	2,4
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	2	3,5	34,4	0,06	3,9		0,1	15,2	16,9	8,6	0,6
106	Суп картофельный с рисовой	150	1,1	3,8	9,5	77,2	0,16	5,9	0,6	622,6	15	31,6	12,3	0,4
284	Картофельная запеканка с говядиной отварной	150	12,3	9,9	24,9	241,7	0,21	26,6	0,1	1370,2	35,2	178,6	43,4	2,6
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржаной - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,8	16,4	63,7	487,2	0,54	37,4	2,8	2133,9	106,7	338,8	94,2	5,8
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,01		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
386	Кисломолочный продукт Ряженка	170	5,2	4,5	7,6	97,2	0,05	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
Итого за Полдник			6,2	5,9	15,9	146,9	0,06	0,5	61,8	307	228,1	176	27	0,3
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
46	Салат из свежей капусты с морковью с кукурузой	40	1	2,1	4,7	40,6	0,06	22,1	0,6	102,7	26,4	19,2	10,1	0,4
204	Макаронные изделия с сыром	150	3,4	7,4	78,3	333,8	0,08		0,1	226,4	69,1	122,9	19,7	1,9
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
Итого за Ужин			4,5	9,5	91	404,7	0,14	22,1	0,7	329,1	97,6	145,4	31,6	2,7
Итого за день			43,1	44,9	234,5	1460,7	0,96	64,8	65,5	3200,6	732,7	994,2	229,0	12,6

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Ясли ДимДень: четверг
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний
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														
15	Сыр	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
210	Омлет натуральный	130	13,5	17	5,2	226,5	0,19	1,3	0,3	185,8	169,9	252,1	24,1	2,3
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			17,2	19,6	23,6	336,6	0,25	1,4	0,4	259,3	244,1	338,0	42,5	4,0
Обед (полноценный рацион питания)														
67	Винегрет овощной	40	0,6	1,6	2,9	28	0,06	3,7	0,3	91,7	9	16,3	7	0,3
108	Суп картофель с клецками	150	2,1	2,8	11,3	86,6	0,12	3,5		0,3	20	43,3	15,2	0,7
ГОСТ	Бифштекс "Школьный"	50	3,2	4	6,1	136	0,21	34		25,4	41,4		27,7	1,2
321	Капуста тушеная с томатом	110	2,8	5,1	9,8	96,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
388	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			10,8	14	53,4	458,0	0,52	169,7	1	406,4	153,0	157,4	90	4,4
Полдник														
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
345	Компот из свежемороженных ягод	150	0,1		8,6	33,8		2	16		3	2,6	1,4	0,1
Итого за Полдник			4,8	2,7	40,5	205,7	0,09	2	16,2	59,4	12,7	46,7	8,7	0,7
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
224	Десерт творожно-морковный "Рыжик" с соусом молочным	80	8	9	21,3	193	0,02			0,1	105,4	119,3	15,6	0,5
173	Каша рисовая молочная	100	6	7,5	27,9	203,3	0,08	2	0,1	244,5	182,4	173,1	33,5	0,4
805	Кондитерские изделия (мармелад)	18	1,5	2	12,4	74,5					7,4	15,7	2,7	0,2
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,1		7	26,5				10,1	2,1	3,3	1,8	0,4

Итого за Ужин	15,6	18,5	68,6	497,3	0,1	2	0,1	254,7	297,3	311,4	53,6	1,5
Итого за день	48,8	55,1	195,8	1542,6	1	191,6	17,7	1257,8	723,1	864,5	203,8	12,8

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли Дим

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
120	Суп молочный с вермишелью	150	5,6	6,6	19,2	157,3	0,09	2	0,1	314,8	183,5	146,8	23,1	0,3
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			11,8	15,9	48,5	381,5	0,21	4	0,3	390	374,8	330,0	58,2	1,6
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	40	0,5	2	1,6	26,9	0,06	13,8		78,7	18,6	9,6	6,2	0,2
88	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	155	1,7	4,3	17,4	75,9	0,12	27,4	0,9	257	39,8	40,7	17,9	0,7
291	Плов из отварной птицы	150	15,1	9,9	56,9	348,9	0,26	1,7	0,8	204,3	22,6	174,4	34,5	1,6
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	16,6	98,8	553,5	0,49	42,9	1,7	611,5	91,5	270,5	72,2	3,6
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,01		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
386	Кисломолочный продукт Ряженка	170	5,2	4,5	7,6	97,2	0,05	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
Итого за Полдник			6,2	5,9	15,9	146,9	0,06	0,5	61,8	307	228,1	176	27	0,3
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком и маслом растительным	40	0,3	2	1,1	24,5	0,05	7,5	0,2	56,9	11	6,5	7,4	0,2
ГОСТ	Котлеты рыбные паровые с	80	6,3	4,3	2,5	74,4	0,24	1,1	4,3	61,4	14,8	104,4	25,9	0,6

128	Картофельное пюре	100	2,2	5	14,8	114,9	0,13	17,4	0,1	511,2	29	64,7	22	0,8
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			11,2	11,5	41	314,6	0,45	26,7	4,6	629,6	62,9	198,4	57,1	2,3
Итого за день			48,9	50,0	214	1446,5	1,22	76,1	68,4	2058,0	764,3	981,9	218,5	9

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли Дим

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
173	Каша молочная пшенная	150	5,7	3,5	23,2	140,1	0,1	0,8			101,4	136,9	35,2	0,9
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			13,7	11,0	53,8	360,0	0,22	2,9	0,2	309,8	354,3	361,0	74,7	2,5
Обед (полноценный рацион питания)														
131	Горошек зеленый консервированный	20	0,6		1,3	8	0,03	2	0,1	19,8	4	12,4	4,2	0,1
99	Суп "Метелица"	150	3	4,6	15,1	115,5	0,19	17,7	1,6	239,8	27	77,1	27,1	1,1
ГОСТ	Рлмштекс "Школьный"	50	2,8	3	5,1	227	0,26	12,7	1,8	0,1		54		
303	Каша рисовая гарнирная	110	2	2,8	20,7	114,8	0,09			30,5	4,1	42,9	14,1	0,3
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			10,6	10,8	67,4	580,0	0,61	33,0	3,5	431,2	72,0	241,4	62,6	3,4
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,05		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
Итого за Полдник			5,8	6,8	15,3	150	0,06	1,2	7,9	219	208,9	171,9	195,6	0,3
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
45	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	0,5	1,5	1,9	23,4	0,05	11,9	0,3	54,1	14,4	9,8	5,3	0,2
284	Картофельная запеканка с говяжьей отварной	150	12,3	9,9	34,9	241,7	0,21	26,6	0,1	1370,2	35,2	178,6	43,4	2,6

377	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,1	11,1	42		0,5		18,6	5,6	8,5	4,5	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			15,3	11,7	62,5	377,6	0,29	39,7	0,4	1443	61,2	216,4	53,2	4
Итого за день			45,9	40	209,1	1517,6	1,19	78,8	12,0	2523,0	703	997,7	390	11,6

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли Дим

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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														
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
173	Каша жидкая овсяная	150	5,7	6,5	21,7	167,4	0,12	1,3	0,1	232,2	134,6	175,8	47,6	1
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			9,4	9,0	40,0	277,5	0,18	1,4	0,2	305,7	208,8	262,0	66,0	2,7
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	2	3,5	34,4	0,08	3,9		0,1	15,2	16,9	8,6	0,6
88	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	155	1,7	4,3	7,4	75,9	0,12	27,4	0,9	257	39,8	40,7	17,9	0,7
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8,6	11,8	21,8	249,9	0,26	25,9	1,2	828	37,4	178,7	44,7	2,2
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			12,8	18,5	55,6	462	0,51	57,2	2,1	1156,6	102,9	282,1	84,8	4,6
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			9,5	8,1	39	272,2	0,1	1,2	0,3	263	214	205,6	201,1	78,0
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
188	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	130	9,4	16,7	37,7	357,9	0,3	0,6	0,2	130,4	139,2	241,1	36,7	1
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			11,8	16,9	60,3	458,7	0,33	1,3	0,2	130,5	147	264	38,5	2,0
Итого за день			44	52,6	205,0	1520,4	1,13	63,1	2,8	1975,8	680,0	1020,6	394,4	89

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли Дим

День: среда

Сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
120	Суп молочный с вермишелью	150	5,6	6,6	19,2	157,3	0,12	2	0,1	314,8	183,5	146,8	23,1	0,3
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон пшеничный йодированный	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			11,8	15,9	48,5	381,5	0,24	4	0,3	389,5	374,8	330,2	58,2	1,6
Обед (полноценный рацион питания)														
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,06	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
108	Суп картофель с клецками	150	2,1	2,8	11,3	86,6	0,12	3,5		0,3	20	43,3	15,2	0,7
ГОСТ	Тефтели Новинка с соусом	60	0,3	0,8	1	112,2	0,24	0,1		0,2	9,7	7,3	1,2	
303	Каша гречневая гарнирная	110	3,9	5,3	68,3	233,5	0,06			1,5	24,5	328,6	220,1	7,4
388	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,06			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			8,6	9,4	104,4	546,5	0,54	75,1		120,9	75,7	433,4	255,5	9,6
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,05		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
386	Кисломолочный продукт Ряженка	170	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
Итого за Полдник			6,2	5,9	15,9	146,9	0,06	0,5	61,8	307	228,1	176	27	0,3
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
46	Салат из свежей капусты с морковью с кукурузой	40	1	2,1	4,7	40,6	0,05	22,1	0,6	102,7	26,4	19,2	10,1	0,4

301	Суфле с птицей и рисом с маслом сливочным	60	8,8	8,5	14,5	169	0,21	0,3	0,1	143,3	42	118,8	18,4	1
321	Капуста тушеная с томатом	110	2,8	5,1	9,8	96,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
345	Напиток из быстрозамороженных ягод	150			9,4	36,3		1,3	10	27,9	2	1,7	0,9	0,1
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			14,9	15,9	53	413	0,38	82,9	11,4	486,4	144	210	54,4	2,7
Итого за день			42	47,2	231,9	1537,9	1,23	164,5	73,5	1423,8	829,6	1156,6	399,1	15,6

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли Дим

День: четверг
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
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
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130	13,5	11,1	43	414,8	0,3	0,4	0,2	1,8	109,6	202,2	30,3	0,9
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			17,2	13,6	61	524,9	0,36	0,5	0,3	75,3	183,6	288,0	46,7	2,6
Обед (полноценный рацион питания)														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком и маслом растительным	40	0,3	2	1,1	24,5	0,07	7,5	0,2	58,9	11	6,5	7,4	0,2
95	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с перловкой	155	1,6	4,4	11,3	93,1	0,16	11,2	0,7	324,1	20	50,8	17,6	0,7
390	Птица по-строгановски	60	8,3	11,9	2,5	150,5	0,26	0,9	0,9	115,5	18,7	83,2	12,4	0,8
203	Макароны отварные	110	4,2	2,5	26,7	139,6	0,08			1,3	9,7	33,9	6,2	0,6
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	150	0,1	0,1	16,3	63,7		3,4		41,5	3,6	2,1	1,5	0,3
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			16,4	21,3	67,8	523,9	0,61	23	1,8	610,4	73,2	222,3	58,7	3,7
Полдник														
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,01			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,06	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
Итого за Полдник			7,0	5,8	17	154,6	0,07	1,2	0,1	278	215	208,9	207,9	1,4
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
401	Оладьи "Домашние" с подливкой из джема	170	6,7	5,9	53,5	195	0,12	0,2		126,5	14,5	63,6	11,8	0,9
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Ужин			7,1	6,3	76,3	289,3	0,17	16,7		404,9	30,8	74,6	20,8	3,1

Итого за день	48	47,1	233,0	1542,7	1,22	43,4	2,2	1488,1	509,3	800,8	340,1	12,2
---------------	----	------	-------	--------	------	------	-----	--------	-------	-------	-------	------

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли Дим

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
2	Каша молочная манная	150	6,6	6,7	25,3	186	0,1	2	0,1	256,8	185,6	153,5	24,9	0,3
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			12,8	16,0	54,6	410,2	0,22	4	0,3	332	376,9	337,0	60,0	1,6
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	40	0,5	2	1,6	26,9	0,06	13,8		78,7	18,6	9,6	6,2	0,2
84	Борщ "Сибирский" с фасолью с сметаной	155	2,1	5,7	14,5	117,9	0,18	18,6	0,8	304,4	50,7	57,2	23,8	1,1
ГОСТ	Тефтели рыбные под соусом	50	6,3	4,3	2,5	74,4	0,24	1,1	4,3	61,4	14,8	104,4	25,9	0,6
128	Картофельное пюре	100	2,2	5	14,8	114,9	0,08	17,4	0,1	511,2	29	64,7	22	0,8
344	Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	11,7	46		3		56,1	3,1	2	1,6	0,4
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			13,1	18,0	55	432,6	0,6	53,9	5,2	1082,9	126,4	283,7	93,1	4,2
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Полдник			6,8	5,8	17	154,6	0,07	1,2	0,1	278	215	208,9	207,9	1,4
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
410	Ватрушка с джемом фруктовым	50	5,2	2,4	47,1	229,4	0,01	0,6		107	25,1	58,5	10,7	0,7
206	Макаронник с яйцом	150	6,5	4,5	32,3	196	0,09	0,1	0,1	44,6	30,1	68,7	10	1
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3

Итого за Ужин	14,1	7,1	102	526,2	0,13	1,4	0,1	151,7	63,3	150	22,5	2,4
Итого за день	47,2	47	238,4	1569	1,06	77	5,7	2122,0	797,6	990,6	392,5	11,8

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
Рацион: Ясли ДимДень: понедельник
Неделя: 3Сезон: осенне-зимний
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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
175	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	150	5,4	7,1	28,2	197,9	0,09	1,3	0,1	206,7	129,7	156,8	39,3	0,7
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			7,5	11,6	46,5	319,9	0,15	1,3	0,2	281,0	142,9	209,0	55,2	2,3
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	0,5	1,5	1,9	23,4	0,08	11,9	0,3	54,1	14,4	9,8	5,3	0,2
102	Суп картофельный с горохом	150	3,5	1,3	11,9	174,8	0,15	6,8	0,6	290,6	19,8	51	20,5	1,2
ГОСТ	Тефтели Новинка с соусом	60	12,4	11,2	1,5	118,3	0,21	0,1		0,3	14,6	10,9	1,8	
128	Картофельное пюре	100	2,2	5	14,8	114,9	0,09	17,4	0,1	511,2	29	64,7	22	0,8
388	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	66,2	0,04			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,4	19,6	57,2	555,4	0,57	106,2	1	864,1	96,2	200,8	69,6	4
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,05		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
Итого за Полдник			5,8	6,8	15,3	150	0,06	1,2	7,9	219	208,9	171,9	195,6	0,3
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
401	Оладьи "Домашние" с подливкой из джема	170	6,7	5,9	53,5	295	0,12	0,2		126,5	14,5	63,6	11,8	0,9
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Ужин			7,1	6,3	76,3	389,3	0,17	16,7		404,9	30,8	74,6	20,8	3,1

Итого за день	42,3	44	205,4	1464,6	0,99	127,4	9,1	1889,0	485,8	663,3	345,2	11,1
---------------	------	----	-------	--------	------	-------	-----	--------	-------	-------	-------	------

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Ясли Дим

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

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
120	Суп молочный с вермишелью	150	5,6	6,6	19,2	107,3	0,09	2	0,1	314,8	183,5	146,8	23,1	0,3
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	82,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			13,4	13,9	48,5	269,6	0,21	4,1	0,3	388,7	435,8	364,0	60,7	1,7
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	2	3,5	34,4	0,06	3,9		0,1	15,2	16,9	8,6	0,6
88	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	155	1,7	4,3	7,4	75,9	0,16	27,4	0,9	257	39,8	40,7	17,9	0,7
ГОСТ	Котлеты рыбные паровые с овощами	80	9,2	3	6,4	89,4	0,24	1,2	5		23,3	142,5	30,2	0,6
303	Каша рисовая гарнирная	110	2	2,8	20,7	114,8	0,09			30,5	4,1	42,9	14,1	0,3
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
1	Хлеб ржаной - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,4	12,5	60,9	416,3	0,6	32,5	6,9	359,1	92,9	288,8	64,4	3,3
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,1		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			9,5	8,1	38,9	272,2	0,11	1,2	0,3	263,4	213,7	205,6	201,1	0,8
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
188	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	130	4,4	16,7	37,7	257,9	0,3	0,6	0,2	130,4	139,2	241,1	36,7	1
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3

Итого за Ужин	6,8	16,9	66,3	358,7	0,33	1,3	0,2	130,5	147,3	263,9	38,5	1,7
Итого за день	45,6	51,5	218,7	1365,8	1,26	41,1	6,7	1261,7	896,7	1129,3	388,7	8,9

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Ясли Дим

День: среда

Неделя: 3

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 1-3 года

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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														
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
210	Омлет натуральный	130	13,5	17	5,2	226,5	0,12	1,3	0,3	185,8	169,9	252,1	24,1	2,3
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			17,2	19,5	23,5	336,6	0,18	1,4	0,4	259,3	244,1	338,0	42,5	4,0
Обед (полноценный рацион питания)														
131	Зеленый горошек	10	0,3		0,7	4	0,05	1		9,9	2	6,2	2,1	0,1
71	Овощи порционные (огурец свежий)	20	0,2		0,5	3,9	0,06	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
108	Суп картофель с клецками	150	2,1	2,8	11,3	136,6	0,15	3,5		0,3	20	43,3	15,2	0,7
ГОСТ	Бифилекс "Школьный"	50	2,8	3	5,1	227	0,24	12,7	1,8	0,1		54		
321	Капуста тушеная с томатом	110	2,8	5,1	9,8	96,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
388	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			10,3	11,4	50,7	578,4	0,63	147,0	2,5	341,6	111,1	208,5	61,3	3,2
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,05		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
386	Кисломолочный продукт Ряженка	170	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
Итого за Полдник			6,2	5,9	15,9	146,9	0,06	0,5	61,8	307	228,1	176	27	0,3
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
46	Салат из свежей капусты с морковью с кукурузой	40	1	2,1	4,7	40,6	0,06	22,1	0,6	102,7	26,4	19,2	10,1	0,4
128	Картофельное пюре	100	2,2	5	14,8	114,9	0,09	17,4	0,1	511,2	29	64,7	22	0,8

233	Тестеры рыбные под соусом овощным	50	14,2	9,6	13,8	200,6	0,21	24	8,2	821,7	51,4	243,6	63,8	1,7
345	Напиток из быстрозамороженных ягод	150			9,4	36,3		1,3	10	27,9	2	1,7	0,9	0,1
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			18,0	11,9	42,5	348	0,3	48,1	18,8	952,4	85,8	284	74,8	2,5
Итого за день			52,1	49,1	142	1454,9	1,21	214	83,5	2138,3	685,1	1017,5	214,6	12

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Ясли Дим

День: четверг
Неделя: 3Сезон: осенне-зимний
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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
224	Десерт творожно-морковный "Рыжик" с соусом молочным	80	8	9	21,3	193	0,24			0,1	105,4	119,3	15,6	0,5
173	Каша рисовая молочная	100	6	7,5	27,9	203,3	0,08	2	0,1	244,5	182,4	173,1	33,5	0,4
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			16,0	21,0	67,5	518	0,38	2	0,2	318,9	301,0	344,0	65,0	2,5
Обед (полноценный рацион питания)														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком и маслом растительным	40	0,3	2	1,1	24,5	0,08	7,5	0,2	56,9	11	6,5	7,4	0,2
106	Суп картофельный с рисовой	150	1,1	3,8	9,5	77,2	0,16	5,9	0,6	622,6	15	31,6	12,3	0,4
284	Картофельная запеканка с говядиной отварной	150	2,3	9,9	24,9	241,7	0,26	26,6	0,1	1370,2	35,2	178,6	43,4	2,6
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	150	0,1	0,1	16,3	63,7		3,4		41,5	3,6	2,1	1,5	0,3
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			9,3	16,5	62,3	479,2	0,63	44,2	3	2162,3	79,0	321,3	90,9	4,9
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Полдник			6,8	5,8	17	154,6	0,07	1,2	0,1	278	215	208,9	207,9	1,4
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
209	Яйцо отварное 1/2	20	2,4	1,5	0,1	25,1	0,05		0,1	27,4	9	23,4	2,3	0,5
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,03	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
204	Макароны, запеченные сыром	150	13,4	7,4	58,3	283,8	0,09		0,1	226,4	69,1	122,9	19,7	1,9
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Ясли Дим

День: четверг
Неделя: 3Сезон: осенне-зимний
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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
224	Десерт творожно-морковный "Рыжик" с соусом молочным	80	8	9	21,3	193	0,24			0,1	105,4	119,3	15,6	0,5
173	Каша рисовая молочная	100	6	7,5	27,9	203,3	0,08	2	0,1	244,5	182,4	173,1	33,5	0,4
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			16,0	21,0	67,5	518	0,38	2	0,2	318,9	301,0	344,0	65,0	2,5
Обед (полноценный рацион питания)														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком и маслом растительным	40	0,3	2	1,1	24,5	0,08	7,5	0,2	56,9	11	6,5	7,4	0,2
106	Суп картофельный с рисовой	150	1,1	3,8	9,5	77,2	0,16	5,9	0,6	622,6	15	31,6	12,3	0,4
284	Картофельная запеканка с говядиной отварной	150	2,3	9,9	24,9	241,7	0,26	26,6	0,1	1370,2	35,2	178,6	43,4	2,6
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	150	0,1	0,1	16,3	63,7		3,4		41,5	3,6	2,1	1,5	0,3
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			9,3	16,5	62,3	479,2	0,63	44,2	3	2162,3	79,0	321,3	90,9	4,9
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Полдник			6,8	5,8	17	154,6	0,07	1,2	0,1	278	215	208,9	207,9	1,4
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
209	Яйцо отварное 1/2	20	2,4	1,5	0,1	25,1	0,05		0,1	27,4	9	23,4	2,3	0,5
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,03	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
204	Макароны, запеченные сыром	150	13,4	7,4	58,3	283,8	0,09		0,1	226,4	69,1	122,9	19,7	1,9
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4

Итого за Ужин	16,1	8,9	66,9	343,1	0,17	1,5	0,2	296,1	67,1	156,6	26	3
Итого за день	48,7	52,3	223,8	1545,0	1,26	51,0	3,5	31,5,3	689,1	1038,0	395,8	13,2

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Ясли Дим

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 1-3 года

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
181	Каша молочная манная	150	6,6	6,7	25,3	186	0,09	2	0,1	256,8	185,6	153,5	24,9	0,3
379	Косфейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			12,8	16,0	54,6	410,2	0,21	4	0,3	332	376,9	337,0	60,0	1,6
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	40	0,5	2	1,6	26,9	0,06	13,8		78,7	18,6	9,6	6,2	0,2
82	Борщ "Сибирский" с фасолью со сметаной	155	2,1	5,7	14,5	117,9	0,16	18,6	0,8	304,4	50,7	57,2	23,8	1,1
ГОСТ	Ромштекс "Школьный"	50	0,3	0,8	1	112,2	0,21	0,1		0,2	9,7	7,3	1,2	
303	Каша гречневая гарнирная	110	13,9	5,3	28,3	183,5	0,07			1,5	24,5	328,6	220,1	7,4
344	Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	11,7	46		3		56,1	3,1	2	1,6	0,4
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,8	14,0	67	539,0	0,54	35,5	0,8	512,0	116,8	450,5	266,5	10,2
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01				204	161,5	193,8	0,2
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06	0,1	204	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Полдник			6,8	5,8	17	154,6	0,07	1,2	0,1	278	215	208,9	207,9	1,4
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,04	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
287	Голубцы ленивые "Любительские"	150	4	4,9	20,7	141,9	0,27	44,7		186,7	62,5	79,6	28,5	1,1
331	Соус сметанно-томатный	30	0,5	5,8	1,6	60,7	0,03	0,3	0,1	19,9	15,5	11,1	1,6	0,1

376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,6	0,03	0,7		0,1	6	19,6		0,3
Итого за Ужин			6,9	10,9	44,9	303,4	0,33	45,7	0,1	206,7	86,1	113,5	31,9	1,9
Итого за день			45,8	46,8	193,6	1457,2	1,19	88,0	1,3	1448,0	801,8	1116,9	570,3	16,5

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Ясли Дим

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
173	Каша молочная ячневая	150	6,5	9,2	26,3	212,3	0,09	2	0,1	267,1	200,4	215,1	32,6	0,5
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Батон пшеничный йодированный	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			8,6	13,7	44,6	334,3	0,15	2	0,2	341,4	213,6	266,8	48,5	2,1
Обед (полноценный рацион питания)														
71	Овощи порционные (огурец свежий)	30	0,2		0,5	3,9	0,05	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
99	Суп "Метелица"	150	3	4,6	15,1	115,5	0,12	17,7	1,6	239,8	27	77,1	27,1	1,1
ГОСТ	Тефтели Новинка с соусом	60	10,3	0,8	31	212,2	0,21	0,1		0,2	9,7	7,3	1,2	
303	Каша рисовая гарнирная	130	2,3	3,3	24,5	135,7	0,08			36	4,8	50,7	16,7	0,4
344	Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	11,5	44,7		2,5		42	2,6	1,7	1,4	0,4
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
			17,8	9,2	92,5	564,5	0,5	21,8	1,6	431,4	61,2	189,8	64,2	3,2
Полдник														
797	Печенье	15	1	1,4	8,3	49,7	0,05		7,8	15	4,9	10,4	1,8	0,1
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
Итого за Полдник			5,8	6,8	15,3	150	0,06	1,2	7,9	219	208,9	171,9	195,6	0,3
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
49	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	40	0,5	2	1,6	26,9	0,05	13,8		78,7	18,6	9,6	6,2	0,2
781	Лепешка с сыром	80	9,8	9,1	29,6	242,1	0,06	0,1	0,2	83,7	187,1	150,8	15	0,9
377	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,1	11,1	42		0,5		18,6	5,6	8,5	4,5	0,9
Итого за Ужин			10,5	11,2	42,3	311	0,11	14,4	0,2	181	211,3	168,9	25,7	2

Итого за день	43,2	41	204,8	1409,8	0,83	41,4	9,9	1292,8	702	804,4	338	9
---------------	------	----	-------	--------	------	------	-----	--------	-----	-------	-----	---

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Ясли Дим

День: вторник
Неделя: 4Сезон: осенне-зимний
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														
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
173	Каша молочная пшенная	150	5,7	3,5	23,2	140,1	0,09	0,8			101,4	136,9	35,2	0,9
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			13,5	10,8	52,5	352,4	0,21	2,9	0,2	73,9	353,7	354,0	72,8	2,3
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	2	3,5	34,4	0,07	3,9		0,1	15,2	16,9	8,6	0,6
103	Суп картофельный с вермишелью	150	2,5	3,9	17,9	117,8	0,15	14,5	1,1	417,9	18,7	56,9	22,1	0,9
ГОСТ	Тефтели рыбные с соусом	50	11,1	3,5	7,7	107,3	0,24	1,4	6		27,9	171	36,3	0,7
143	Рагу овощное	110	2,9	4	16,7	116,4	0,1	41,2	1,3	636,3	47,8	72,9	32,4	1,2
388	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	13,9	69,1	486,2	0,6	131	8,4	1130,9	124,2	364,7	114,2	4,7
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			9,5	8,1	39	272,2	0,1	1,2	0,3	263	214	205,6	201,1	0,8
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
62	Салат из моркови с сахаром	40	0,8	2,1	8,7	55,7	0,04	3,1	5,5	138,7	31,2	36,1	23,2	0,5
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130	3,5	11,1	33	214,8	0,24	0,4	0,2	1,8	109,6	202,2	30,3	0,9
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
Итого за Ужин			4,4	13,2	49,7	300,8	0,28	3,5	5,9	140,5	142,9	241,6	55,3	2,4

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)
 День: вторник
 Рацион: Ясли Дим

Неделя: 4

Сезон: осенне-зимний
 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
173	Каша молочная пшеничная	150	5,7	3,5	23,2	140,1	0,09	0,8			101,4	136,9	35,2	0,9
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06				73,5	10,5	47,4	14,1
Итого за Завтрак молочный			13,5	10,8	52,5	352,4	0,21	2,9	0,2		73,9	353,7	354,0	72,8
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	2	3,5	34,4	0,07	3,9		0,1	15,2	16,9	8,6	0,6
103	Суп картофельный с вермишелью	150	2,5	3,9	17,9	117,8	0,15	14,5	1,1	417,9	18,7	56,9	22,1	0,9
ГОСТ	Тефтели рыбные с соусом	50	11,1	3,5	7,7	107,3	0,24	1,4	6		27,9	171	36,3	0,7
143	Рагу овощное	110	2,9	4	16,7	116,4	0,1	41,2	1,3	636,3	47,8	72,9	32,4	1,2
388	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,4	57,8		70		5,5	4,4	1,2	1,2	0,2
1	Хлеб ржаной - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04				71,1	10,2	45,8	13,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,2	13,9	69,1	486,2	0,6	131	8,4	1130,9	124,2	364,7	114,2	4,7
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,01	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09		0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			9,5	8,1	39	272,2	0,1	1,2	0,3	263	214	205,6	201,1	0,8
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5			278	16	11	9
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5			278	16	11	9
Ужин														
62	Салат из моркови с сахаром	40	0,6	2,1	8,7	55,7	0,04	3,1	5,5	138,7	31,2	36,1	23,2	0,5
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130	3,5	11,1	33	214,8	0,24	0,4	0,2	1,8	109,6	202,2	30,3	0,9
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
Итого за Ужин			4,4	13,2	49,7	300,8	0,28	3,5	5,9	140,5	142,9	241,6	55,3	2,4

Итого за день	47	46	220,1	1456,6	1,23	155,1	14,6	1886,3	851	1176,9	452,4	12,4
---------------	----	----	-------	--------	------	-------	------	--------	-----	--------	-------	------

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)
День: среда
Неделя: 4Сезон: осенне-зимний
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														
15	Сыр (порциями)	7	1,6	2,1		25,5		0,1	0,1		61,6	35	2,5	0,1
173	Каша жидкая овсяная	150	5,7	6,5	21,7	167,4	0,09	1,3	0,1	232,2	134,6	175,8	47,6	1
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон пшеничный йодированный	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			13,7	14	52,3	387,3	0,21	3,4	0,3	542	387,5	399,8	87,1	2,6
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	0,5	1,5	1,9	23,4	0,06	11,9	0,3	54,1	14,4	9,8	5,3	0,2
81	Свекольник "Классический" со сметаной	155	1,2	3,4	7,3	65,1	0,13	8,2	0,6		26,7	35,6	15,5	0,8
290	Птица по-строгановски	60	8,3	11,9	2,5	150,5	0,25	0,9	0,9	115,5	18,7	83,2	12,4	0,8
203	Макароны отварные	110	4,2	2,5	26,7	139,6	0,07			1,3	9,7	33,9	6,2	0,6
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		15,3	61,8		0,2		69,9	26,8	9,2	3,6	0,8
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			16,4	19,7	63,6	492,9	0,55	21,2	1,8	311,9	106,5	217,5	56,6	4,3
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,06	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,01			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Полдник			6,8	5,8	17	154,6	0,07	1,2	0,1	278	215	208,9	207,9	1,4
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Завтрак второй д/с			0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Ужин														
67	Винегрет овощной	40	0,6	1,6	2,9	28	0,06	3,7	0,3	91,7	9	16,3	7	0,3
ГОСТ	Котлеты рыбные паровые с овощами	80	5,7	5,3	9,2	128	0,23	1,3	0,6	0,5	6,7	164,1	39,2	0,7

128	Картофельное пюре	100	2,2	5	34,8	114,9	0,09	17,4	0,1	511,2	29	64,7	22	0,8
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			10,9	12,1	69,5	371,7	0,41	23,1	1	603,5	52,8	267,9	70	2,5
Итого за день			48,3	52,0	212,2	1456,5	1,25	50,9	3,2	1855,0	768,8	1101,1	425,6	12

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Ясли Дим

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 1-3 года

Неделя: 4

№ 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														
14	Масло сливочное	5		4,1		37,4			0,1	0,8	0,6	1		
173	Каша молочная гречневая	150	8,8	10,1	33,4	260,2	0,09	2	0,1	356,7	189	243,5	93,1	2,5
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			15	19	62,7	484,4	0,21	4	0,3	431,4	380,3	427,0	128,2	3,8
Обед (полноценный рацион питания)														
75	Маринад овощной	40	0,5	1	3,2	23,6	0,03	2,5	2,4	73,1	17,5	19,4	11,5	0,3
108	Суп картофель с клецками	150	2,1	2,8	11,3	86,6	0,13	3,5		0,3	20	43,3	15,2	0,7
291	Плов из отварной птицы	150	15,1	14,9	26,9	248,9	0,24	1,7	0,8	204,3	22,6	174,4	34,5	1,6
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	150	0,1	0,1	16,3	63,7		3,4		41,5	3,6	2,1	1,5	0,3
1	Хлеб ржано - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,7	19,2	67,6	475,3	0,44	11,1	3,2	390,3	73,9	285	76,3	4
Полдник														
401	Оладьи с джемом	60	2,4	2,4	22,4	119,6	0,01	0,2			7,1	24,6	4,8	0,4
386	Кисломолочный напиток Кефир	170	4,8	5,4	7	100,3	0,1	1,2	0,1	204	204	161,5	193,8	0,2
Итого за Полдник			7,2	7,8	29,4	219,9	0,11	1,4	0,1	204	211,1	186,1	198,6	0,6
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
287	Голубцы ленивые "Любительские"	150	4	4,9	20,7	141,9	0,21	44,7		186,7	62,5	79,6	28,5	1,1
331	Соус сметанно-томатный	30	0,5	0,8	1,6	10,7	0,03	0,3	0,1	19,9	15,5	11,1	1,6	0,1
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			6,9	5,9	44,9	253,4	0,27	45,7	0,1	206,7	86,1	113,5	31,9	1,9
Итого за день			49,0	53,0	214,4	1478,0	1,07	79,0	3,7	1510,4	767,4	1022,6	444,0	12,5

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Ясли Дим

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

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
120	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	150	5,6	6,6	19,2	157,3	0,08	2	0,1	314,8	183,5	146,8	23,1	0,3
382	Какао на молоке йодированном	200	4,4	5	20,3	140,1	0,06	2	0,1	236,3	180,8	141,6	22,9	0,3
1	Батон	20	2	0,4	10,3	54,3	0,06			73,5	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Завтрак молочный			13,6	14,1	49,8	377,2	0,2	4,1	0,3	624,6	436,4	371,0	62,6	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
48	Салат "Витаминный" из свежей капусты с зел. горошком	40	1	3,1	4,7	49,9	0,07	20,1	0,5	96	27,9	19,9	10,1	0,4
98	Суп картофельный "Крестьянский"	150	1,6	3,1	13,5	89,3	0,16	11,4	1,1	584,4	16	48,3	19,8	0,7
ГОСТ	Ромштекс "Школьный"	50	2,8	3	5,1	127	0,28	12,7	1,8	0,1		54		
199	Гороховое пюре	110	2,9	4,2	28,5	205,8	0,06				51,1	127,5	49,3	3,9
350	Кисель фруктовый	150			13	49,3	0,01			0,4	0,3			
1	Хлеб ржаной - пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,04			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			10,0	13,8	74,7	573,8	0,62	44,2	3,4	752,0	105,5	295,5	92,8	6,1
Полдник														
424	Булочка домашняя	50	3,7	2,3	20,4	158	0,07		0,2	48,2	8,3	33,8	6,1	0,5
389	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2		120	7	7	4	1,4
Итого за Полдник			4,2	2,4	30,5	208	0,08	2	0,2	168,2	15,3	40,8	10,1	1,9
Завтрак второй д/с														
338	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак второй д/с			0,4	0,4	9,8	45	0,04	16,5		278	16	11	9	2,2
Ужин														
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	13,6	11,8	21,8	149,9	0,26	25,9	1,2	828	37,4	178,7	44,7	2,2
376	Чай с сахаром	180	0,1		8	30,3					2,1	3,3	1,8	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		0,1	6	19,5		0,3
Итого за Ужин			16	12	44,4	250,7	0,29	26,6	1,2	828,1	45,5	201,5	46,5	2,9
Итого за день			44,2	42,7	209,2	1454,7	1,23	93,4	5,1	2650,9	618,7	919,8	221,0	15,0