

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 3-7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Димитр САД

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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"	200	6	6,4	32,7	210,6	0,13	1,3	0,1	223	132,4	172,6	45,8	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25	16,5	1,37	
Итого за Завтрак молочный			8,4	10,9	56,7	356,9	0,19	1,4	0,2	312,6	148,5	179,0	64,9	2,8
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из свежей капусты с морковью и маслом растительным	60	1	2,1	4,7	40,8	0,06	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
102	Суп картофельный с горохом	200	4,9	4,9	17,1	234	0,06	10,4	1,1	398	29,6	74,5	30,2	1,7
ГОСТ	Тефтели мясные "новинка" с соусом молочным	70	0,6	1,5	1,9	123,5	0,2	0,2		38,5	20,7	14,4	2,4	0,1
128	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	17,8	218	0,07	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
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	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)			12,0	12,7	70,5	744,3	0,43	53,9	1,8	1264,7	161,5	262	92,3	5,6
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
Итого за Полдник			2,7	3,5	42,8	229,5	0,04	1,9	19,5	37,6	25,2	33,6	8,1	0,4
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														
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	140	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	200	0,1		13	49,6		0,5		18,6	3,6	5,2	2,8	0,5
Итого за Ужин			32,5	26,1	66,2	461,0	0,12	17,3	0,1	478,0	100,0	154	29,0	3,5
Итого за день			56,1	53,3	246,3	1841,7	0,79	76,5	21,6	2212,9	442,2	635,6	198,3	13,7

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Димитр САД

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
188	Запеканка творож-манная с соусом молочным сладким	180	18,8	22,5	39,1	435,8	0,11	1	0,2		201,1	275,7	33,7	1
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			28,1	31,2	70,1	675	0,23	3,1	0,4	74,0	499,2	471,0	75,4	2,6
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 с картофелем со сметаной	205	1,5	4,5	9,6	84,4	0,04	15,8	0,8	272,8	35,7	41,7	19	0,9
ГОСТ	Тефтели рыбные с соусом	100	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	130	15,1	6,4	74,5	424,4	0,52			1,5	26,6	358,6	240,1	8,1
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
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)			26,6	15,2	123,3	756,9	0,66	25,3	3	527,2	136,5	589,3	303,8	11,7
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	366	228	171	221,7	1,6
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														
48	Салат "Витаминный" из свежей капусты с зел горошком	60	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	180	3,8	8,4	24,3	191,8	0,13	26,6	0,7	487,6	56,8	108,7	36,3	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1		15,3	3,3	4,9	2,6	0,5
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			7,0	11,7	58,6	369,1	0,22	47,5	1,2	599	94	153	49	2,6
Итого за день			69,2	64,4	281,5	2021,0	1,19	79,2	4,7	1686,2	964,7	1391	653,9	19,9

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Димитр САД

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	200	8,8	8,6	38,7	265,2	0,09	2	0,1	219,8	192,4	229	54,3	1,5
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	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			15,5	18,1	71	506,1	0,21	4	0,3	530,4	386,1	372,0	93,7	3,2
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,06	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
106	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,4	3,9	12,6	91,7	0,16	7,8	0,8	622,6	17,1	40,9	16,1	0,6
284	Картофельная запеканка с говядиной отварной	180	15,1	11	32,8	295,8	0,21	35,2	0,1	1370,2	43,4	223,9	55,9	3,2
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	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)			21,8	17,8	80,2	577,4	0,54	49,8	3	2232,2	127,8	419	119,9	7,3
Полдник														
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
Итого за Полдник			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	74,0	330,0	235,5	191,7	29,7	0,5
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	60	1	2,1	4,7	40,6	0,06	22,1	0,6	102,7	26,4	19,2	10,1	0,4
204	Макароны запеченные сыром	180	15,9	16,9	94,5	504,1	0,08		0,1	226,4	73,4	142,7	23,4	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			17	19	111,2	590,2	0,14	22,2	0,7	344,4	103	166,8	36,1	3,1
Итого за день			62,6	62,9	301,0	1945,1	0,96	79,0	78,0	3557	859,4	1156,5	283,4	15,5

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Димитр САД

СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	160	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	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,7	20,9	29,2	379,1	0,25	1,5	0,4	274,7	291,0	317	47,4	4,3
Обед (полноценный рацион питания)														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,5	3,2	8,5	69,1	0,06	13,7	0,8	265,3	27,5	42,5	19,2	0,9
108	Суп картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	119,3	0,12	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
ГОСТ	Бифштекс "Школьный"	60	3,2	4	6,1	136	0,21	34		25,4	41,4		27,7	1,2
321	Калуста тушеная с томатом	130	2,8	5,1	9,8	196,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
388	Налиток из шиповника	180	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)			13,6	17,4	67,5	645	0,52	185,3	2,3	791,3	173	215	108,0	5,6
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 быстрозамороженных ягод	180	0,1		11,1	44,4		3,8	30	41,6	5,6	5	2,6	0,2
Итого за Полдник			4,8	2,7	43	216,3	0,09	3,8	30,2	101	15,3	49,1	9,9	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														
224	Десерт творожно-морковный "Рыжик" с соусом молочным	105	9,8	11,3	85,9	243,2	0,02	1,5	2,3	126,1	104,1	149,6	24,4	0,6
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			17,4	20,8	133,2	547,5	0,1	3,5	2,4	380,7	295	341,7	62,4	1,6
Итого за день			54,9	62,2	282,7	1832,9	1	210,6	35,3	1825,7	792	934,0	236,7	14,5

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Димитр САД

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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		
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,8	5,9	20,4	152,7	0,09	1,3	0,1	314,8	124,6	106,4	16,9	0,4
379	Кофейный напиток на молоке долированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			11	15,2	51,4	385,0	0,21	3,3	0,3	390	317,7	242,4	54,4	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	60	0,8	2	2,3	31,2	0,06	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,9	4,3	9,1	84,1	0,12	30,9	1,1	314,6	43,3	48,6	21,4	0,8
291	Плов из отварной птицы	180	15,1	19,9	26,9	348,9	0,26	1,7	0,8	204,3	22,6	174,4	34,5	1,6
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
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)			20,5	27,0	74,1	635,7	0,49	54,9	1,9	600,1	118,9	307,6	87,5	4,4
Полдник														
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,01	0,5	54	292	223,2	165,6	25,2	0,2
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
Итого за Полдник			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	74,0	330,0	235,5	191,7	29,7	0,5
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	50	0,3	2,1	1,4	26,4	0,05	8,7	0,3	79,2	10,4	7,7	8,7	0,3
ГОСТ	Котлеты рыбные с овощами	80	7,5	4,5	3,1	283,8	0,24	1,3	5,1	61,4	18,3	124,8	30,8	0,8
128	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	77,8	118	0,13	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
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			12,9	10,5	108,9	544,2	0,45	31,5	5,5	809,2	80,9	239	69,2	2,9
Итого за день			53,0	60,7	272,8	1837,3	1,22	92,2	81,2	2249,0	760,0	987,7	244,8	11,1

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Димитр САД

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная пшеничная	200	8,8	8,6	38,7	265,2	0,1	2	0,1	219,8	192,4	229	54,3	1,5
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	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18	17,5	71	512	0,22	4,1	0,3	529,7	491,1	431,0	97,9	3,3
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"	200	3	4,6	15,1	115,5	0,19	17,7	1,6	239,8	27	77,1	27,1	1,1
ГОСТ	Ромштекс "Школьный"	60	2,8	3	5,1	227	0,26	12,7	1,8	0,1		54		
303	Каша рисовая	130	2,1	2,8	22,2	121,4	0,09			30,5	4,6	46	15,1	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	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)			11,4	10,9	72,7	600,0	0,61	33,0	3,5	362,5	76,0	261,9	68,8	3,9
Полдник														
979	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,6	9,2	28,1	230,4	0,06	1,3	19,6	329,5	228,3	197,1	209,7	0,5
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 свежей капусты с морковью и маслом растительным	60	1	2,1	4,7	40,8	0,05	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
286	Картофельная запеканка с говядиной отварной	180	15,1	21	72,8	295,8	0,21	35,2	0,1	1370,2	43,4	223,9	55,9	3,2
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		13	49,6		0,5		18,6	3,6	5,2	2,8	0,5
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			19,0	23,3	105,1	456,7	0,29	58,8	0,7	1491,6	80,4	267,2	68,9	4,4
Итого за день			57,0	61,0	287,0	1850	1,19	99,2	24,1	2833,3	882,8	1164,2	449,3	13,5

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Димитр САД

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная овсяная	200	7,5	9,1	26,1	216,1	0,12	2	0,1	318,6	197,1	234,2	59,8	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			12,7	13,0	50,1	368,7	0,18	2,2	0,2	408	318,2	299,0	83,1	3,2
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,08	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной **	200/5	1,9	4,3	9,1	84,1	0,12	30,9	1,1	314,6	43,3	48,6	21,4	0,8
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	13,6	11,8	21,8	249,9	0,26	25,9	1,2	828	37,4	178,7	44,7	2,2
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
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)			19,1	18,8	71,9	547,8	0,51	64,5	2,3	1312,2	129,8	323,1	101,3	5,5
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	0,01	0,1	292	216	171	205,2	0,2
415	Крендель сахарный	50	4,7	2,7	31,9	171,9	0,09	0,09	0,2	59,4	9,7	44,1	7,3	0,6
Итого за Полдник			10	8,5	39,3	278,1	0,1	0,1	0,3	351	226	215	212,5	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	165	17,7	21,1	77,4	449	0,3	0,8	0,2	130,4	175,4	298,5	45,8	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
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			20,1	21	104,0	565,0	0,33	1,6	0,4	145,8	184,6	323	48,4	2,0
Итого за день			62,4	61,7	275,4	1809,6	1,13	71,6	3	2337,0	866	1167,2	449,3	12,9

ООО "Альтернатива"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Димитр САД

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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		
120	Суп молочный с вермишелью	200	7,6	9,1	25,1	210,7	0,12	2,6	0,1	314,8	244,6	196,4	30,9	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			14,1	18	56,1	444,0	0,24	4,6	0,3	390	437,7	332,0	68,4	1,9
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 картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	119,3	0,12	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
ГОСТ	Тефтели "Новинка" с соусом	70	0,6	1,5	1,9	123,5	0,24	0,2		38,5	20,7	14,4	2,4	0,1
303	Каша гречневая гарнирная	130	15,1	6,4	74,5	424,4	0,06			1,5	26,6	358,6	240,1	8,1
388	Напиток из шиповника	180	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	0,06			2,4	14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,0	13,0	120,0	795,1	0,54	80,8	0,8	371	91,1	501,9	282,9	11
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	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			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	73,5	329,5	235,5	191,7	29,7	0,5
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	60	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	80	11,8	11	19,5	222,2	0,21	0,4	0,1	143,3	58,7	161,3	25	1,4
321	Капуста тушеная с томатом	130	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	180			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	18,4	58	466,2	0,38	83	11,4	486,4	160,7	252,5	61	3,1
Итого за день			62,4	58,0	272,5	1976,7	1,23	170,8	86	1696,0	932,0	1285,1	446,0	17,9

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Димитр САД

СанПиН 2.3/2.4 3590-20

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	165	16,7	24,1	53,5	496,4	0,3	0,4	0,3	1,8	133,8	249	37,5	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			21,9	28,0	77,5	649,0	0,36	0,5	0,4	90,7	254,9	314,0	60,8	3,1
Обед (полноценный рацион питания)														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком и маслом растительным	50	0,3	2,1	1,4	26,4	0,07	8,7	0,3	79,2	10,4	7,7		0,3
95	Рассольник "Ленинградский с перловкой" со сметаной	205	2,4	6	16	130,3	0,16	15,1	1,2	442,6	31,5	74,9	25,2	1
290	Птица по-строгановски с овощами	80	10,7	15,6	3,6	196,9	0,26	1,4	1,5	155,5	26,5	108,8	17,3	1,1
203	Макароны отварные	130	4,5	3	28,9	161	0,08			49,6	10,4	36,7	6,7	0,7
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	180	0,1		10	39,2		2,7		41,5	2,8	1,7	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)			20,6	27,2	73,6	620	0,61	27,9	3	770,8	95,6	293	77,9	4,9
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7,0	6,2	19,4	170	0,07	1,3	0,1	366	228	171	222	1,6
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	210	8,1	6,1	69,6	366,1	0,12	0,5		126,5	18	76,2	14,8	1,1
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
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			8,6	6,6	101,5	516,4	0,17	18,9		404,6	46,9	94,7	27,4	3,4
Итого за день			58,6	68,1	282,1	2005	1,22	50,8	3,5	1752,1	632,1	879,7	391,8	14,4

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Димитр САД

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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		
181	Каша молочная манная	200	7,1	11,7	31,1	257,6	0,1	2	0,1	256,8	187,8	160,6	26,1	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			13,6	21,0	62,1	490,9	0,22	4	0,3	332	380,9	297,0	63,6	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	60	0,8	2	2,3	31,2	0,06	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
84	Борщ "Сибирский" с фасолью с сметаной	205	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	100	7,5	4,5	3,1	283,8	0,24	1,3	5,1	61,4	18,3	124,8	30,8	0,8
128	Картофельное пюре	120	3,5	6,1	19	148	0,08	21,1	0,1	653,2	73,4	105,6	30,6	1
344	Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	16,9	65,9		3,3		56,1	3,5	2,2	1,8	0,5
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)			16,6	18,9	69,5	713	0,6	64,7	6	1156,2	186	365,9	115	5,3
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	366	228	171	221,7	1,6
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														
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	Макароник с яйцом	180	7,3	4,6	37,2	219,7	0,09	0,1	0,1	44,6	31,4	74,8	11,2	1,1
276	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,9	0,4	9,9	52,5	0,03			71,1	10,2	45,8	13,6	1,1
Итого за Ужин			14,5	7,4	106,2	547,1	0,13	0,8	0,1	238	69,9	184	38,1	3,4
Итого за день			52,1	53,9	267	1965,6	1,06	87,0	6,5	2370,0	880,8	1029,9	447,4	14,4

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Димитр САД

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ 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"	200	6	6,4	32,7	210,6	0,09	1,3	0,1	223	132,4	172,6	45,8	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			8,0	10,9	56,7	356,9	0,15	1,4	0,2	312,6	148,5	178,5	64,9	2,8
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из свежей капусты с морковью и маслом растительным	60	1	2,1	4,7	40,8	0,08	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
102	Суп картофельный с горохом	200	4,9	4,9	17,1	134	0,15	10,4	1,1	398	29,6	74,5	30,2	1,7
ГОСТ	Тефтели мясные "Новинка" с соусом	70	3,2	4	6,1	136	0,21	34		25,4	41,4		27,7	1,2
128	Картофельное пюре	120	2,7	3,7	17,8	118	0,09	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
388	Напиток из шиповника	180	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)			15,0	15,3	72,8	552,8	0,57	157,5	1,8	1187,2	159,8	239,6	115,2	6
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,6	9,2	28,1	230,4	0,06	1,3	19,6	329,5	228,3	197,1	209,7	0,5
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														
101	Оладьи "Домашние" с подливкой из джема	210	28,1	36,1	69,6	366,1	0,12	0,5		126,5	18	76,2	14,8	1,1
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
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			28,6	36,6	101,5	516,4	0,17	18,9		404,6	46,9	94,7	27,4	3,4
Итого за день			59,7	72,1	269,2	1706,5	0,99	181,1	21,6	2354	590,5	716,9	421,2	14,2

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Димитр САД

День: вторник

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
15	Сыр порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,8	5,9	20,4	152,7	0,09	1,3	0,1	314,8	124,6	106,4	16,9	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			14,1	14,6	51,4	392,3	0,21	3,4	0,3	388,8	422,7	301,4	42,1	2,0
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,06	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,9	4,3	9,1	84,1	0,16	30,9	1,1	314,6	43,3	48,6	21,4	0,8
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	130	2,1	2,8	22,2	121,4	0,09			30,5	4,6	46	15,1	0,3
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1
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)			16,8	12,8	78,7	508,7	0,5	39,8	6,1	514,7	120,3	332,9	101,9	4,2
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	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			9,7	8,5	39,3	278,1	0,11	1,3	0,3	351,4	225,7	215,1	212,5	0,8
Завтрак второй д/с														
389	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	50	0,01	2						
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	165	17,7	21,1	47,4	449	0,3	0,8	0,2	130,4	175,4	298,5	45,8	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1						
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,03	0,7		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			20,1	21,3	74	565	0,33	1,6	0,2	145,8	184,6	322,9	48,4	2
Итого за день			61,2	57,3	253,5	1794,1	1,26	48,1	6,9	1520,7	960	1179,3	408,9	10

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Димитр САД

День: среда

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
210	Омлет натуральный	160	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	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,7	20,9	29,2	379,1	0,18	1,5	0,4	274,7	291,0	317	47,4	4,3
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)	30	0,2		0,5	3,9	0,06	1,5		42,3	6,9	7,2	4,2	0,2
108	Суп картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	219,3	0,15	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
ГОСТ	Бифштекс "Школьный"	60	2,8	3	5,1	227	0,24	12,7	1,8	0,1		54		
321	Капуста тушеная с томатом	130	2,8	5,1	9,8	196,6	0,09	58,5	0,7	212,4	67,6	50,8	25	0,9
388	Напиток из шиповника	180	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)			12,2	13,2	59,2	775,0	0,63	153,0	3,3	552,9	113,4	239,9	67,4	3,8
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный продукт Ряженка	180	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			7,8	7,9	28,3	221,4	0,06	0,5	73,5	329,5	235,5	191,7	29,7	0,5
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	60	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	120	2,7	3,7	17,8	118	0,09	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
233	Тефтели рыбные под соусом овощным	100	14,2	9,6	13,8	300,6	0,21	24	8,2	821,7	51,4	243,6	63,8	1,7
345	Напиток из быстрозамороженных ягод	180			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	446	0,3	49,1	18,8	952,4	85,0	284	74,8	2,5
Итого за день			57,1	54,3	169,0	1868,5	1,21	219,6	96,0	2387,5	741,7	1044,0	228,3	13,3

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Димитр САД

День: четверг

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ 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	105	9,8	11,3	25,9	243,2	0,24	1,5	2,3	126,1	104,1	149,6	24,4	0,6
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	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,2	23,3	77,8	529,8	0,38	3,6	2,5	460,2	302,6	328,6	77,0	2,9
Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком и маслом растительным	50	0,3	2,1	1,4	26,4	0,08	8,7	0,3	79,2	10,4	7,7	8,7	0,3
106	Суп картофельный с рисовой	200	1,4	3,9	12,6	91,7	0,16	7,8	0,8	622,6	17,1	40,9	16,1	0,6
284	Картофельная запеканка с говядиной отварной	180	15,1	11	32,8	295,8	0,26	35,2	0,1	1370,2	43,4	223,9	55,9	3,2
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	180	0,1		10	39,2		2,7		41,5	2,8	1,7	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)			21,0	17,8	71,1	538,9	0,63	55,2	3,3	2115,9	92	394,1	113,4	6,2
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	2,0	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	365	228	171	221,7	1,6
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	180	5,9	6,9	94,5	504,1	0,09		0,1	226,4	73,4	142,7	23,4	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			8,6	8,4	107,1	578,6	0,17	1,6	0,2	311,4	92,5	178,2	32,5	3,4
Итого за день			55,3	56	285,5	1865,9	1,26	63,7	6,1	3374	722,1	1078,9	448,6	15,5

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Димитр САД

День: пятница

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ 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		
181	Каша молочная манная	200	7,1	11,7	31,1	257,6	0,09	2	0,1	256,8	187,8	160,6	26,1	0,4
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			13,6	21,0	62,1	490,9	0,21	4	0,3	332	380,9	297,0	63,6	1,9
Обед (полноценный рацион питания)														
49	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	60	0,8	2	2,3	31,2	0,06	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
82	Борщ "Сибирский" с фасолью с сметаной	205	2,1	5,7	24,5	117,9	0,16	18,6	0,8	304,4	50,7	57,2	23,8	1,1
ГОСТ	Ромштекс "Школьный"	60	0,6	1,5	1,9	123,5	0,21	0,2		38,5	20,7	14,4	2,4	0,1
33	Каша гречневая гарнирная	130	15,1	6,4	74,5	424,4	0,07			1,5	26,6	358,6	240,1	8,1
344	Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	16,9	65,9		3,3		56,1	3,5	2,2	1,8	0,5
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)			21,3	16,0	133,8	829,1	0,54	42,3	0,8	481,6	141,6	509,5	296,1	11,7
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Полдник			7	6,2	19,4	169,6	0,07	1,3	0,1	366	228	171	221,7	1,6
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"	180	4	4,9	30,7	341,9	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	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
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			7,0	10,9	58,9	518,6	0,33	45,8	0,1	222	87,2	115,1	32,7	2
Итого за день			49,4	54,2	284,3	2058,2	1,19	95,0	1,3	1521,0	844,7	1099,6	618,1	18,6

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Дмитрий САД

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ 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		
173	Каша молочная ячневая	200	7,2	7,7	55,7	222,3	0,09	2	0,1	281,1	205,6	238,7	36,1	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			9,6	12,2	43,7	368,6	0,15	2,1	0,2	370,7	221,7	245,0	55,2	2,6
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"	200	3	4,6	15,1	215,5	0,12	17,7	1,6	239,8	27	77,1	27,1	1,1
ГОСТ	Тефтели Новинка с соусом	70	3,2	4	6,1	136	0,21	34		25,4	41,4		27,7	1,2
303	Каша рисовая гарнирная	130	2,1	2,8	22,2	221,4	0,08			30,5	4,6	46	15,1	0,3
344	Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	10,4	40,4		2,3		42	2,4	1,5	1,3	0,3
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)			11,2	12,0	68,0	683,4	0,5	55,5	1,6	382	96	195,0	94,2	4,7
Полдник														
797	Печенье	30	2,6	3,4	20,7	124,2	0,05		19,5	37,5	12,3	26,1	4,5	0,3
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,6	9,2	28,1	230,4	0,06	1,3	19,6	329,5	228,3	197,1	209,7	0,5
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"	60	0,8	2	2,3	31,2	0,05	20,4		78,7	26,1	13,9	9,2	0,3
781	Лепешка с сыром	80	29,8	29,1	29,6	292,1	0,06	0,1	0,2	83,7	187,1	150,8	15	0,9
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		13	49,6		0,5		18,6	3,6	5,2	2,8	0,5
Итого за Ужин			30,7	31,1	44,9	372,9	0,11	21	0,2	181	216,8	169,9	27	1,7
Итого за день			59,6	64,6	194,8	1705,3	0,83	82	21,6	1383,6	770,1	814,0	390,1	10,9

3.3.3. Альтернатива

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Дмитрий САД

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная пшеничная	200	8,8	8,6	38,7	265,2	0,09	2	0,1	219,8	192,4	229	54,3	1,5
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			18,1	17,3	69,7	504,8	0,21	4,1	0,3	293,8	490,5	424	96,0	1,7
Обед (полноценный рацион питания)														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	0,07	5,8		167,1	22,2	25,1	12,8	0,8
103	Суп картофельный с вермишелью	200	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 под соусом	100	9,2	3	6,4	89,4	0,24	1,2	5		23,3	142,5	30,2	0,6
143	Рагу овощное	130	3,3	4,1	19,5	130,6	0,1	48,5	1,5	636,3	55,2	85,3	37,9	1,4
388	Напиток из шиповника	180	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)			18,7	13,7	76,1	504,1	0,6	140	7,6	1229,2	137,8	374,2	123	5,5
Полдник														
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	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			10	8,5	39,3	278,1	0,1	1,3	0,3	351	226	215	212,5	0,2
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	50	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	165	16,7	24,1	53,5	496,4	0,24	0,4	0,3	1,8	133,8	249	37,5	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
Итого за Ужин			17,6	26,2	74,2	597,6	0,28	3,6	6	155,8	168,2	334,1	63,3	2,1
Итого за день			64,8	66,1	269,1	1929,6	1,23	165,5	14	2307,8	1038,5	1358,0	503,8	11,7

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Дмитрий САД

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни: среда

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1
173	Каша молочная овсяная жидкая с маслом сливочным	200	7,5	9,1	26,1	216,1	0,09	2	0,1	318,6	197,1	234,2	59,8	1,2
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	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			17,0	18,0	58,4	463,3	0,21	4,1	0,3	629	495,8	436,0	103,4	3,0
Обед (полноценный рацион питания)														
45	Салат из свежей капусты с морковью и маслом растительным	60	1	2,1	4,7	40,8	0,06	22,4	0,6	102,7	27,4	18,6	10,2	0,4
81	Свекольник "Классический" со сметаной	210	1,5	6	8,6	94,2	0,13	9,6	0,8	266,4	37,1	44,9	18,9	0,9
290	Птица по-строгановски с овощами	80	10,7	15,6	3,6	196,9	0,25	1,4	1,5	155,5	26,5	108,8	17,3	1,1
203	Макароны отварные	130	4,5	3	28,9	161	0,07			49,6	10,4	36,7	6,7	0,7
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	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)			20,8	27,2	74,8	620,9	0,55	33,6	2,9	646,5	142,2	281,4	75,5	5,5
Полдник														
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
386	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
Итого за Полдник			7,3	6,2	19,4	170	0,07	1,4	0,1	366	228	171	222	1,6
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														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,5	3,2	8,5	69,1	0,06	13,7	0,8	265,3	27,5	42,5	19,2	0,9
ГОСТ	Котлеты из рыбы паровые	80	10,7	5,3	9,2	228	0,23	1,3	0,6	0,5	6,7	164,1	39,2	0,7
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,7	3,7	77,8	218	0,09	20,7	0,1	653,2	43	82,1	27,1	1
376	Чай с сахаром	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
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			17,3	12,4	122,1	631,1	0,41	36,5	1,5	934,4	86,4	313,1	88,1	3,4
Итого за день			62,7	63,9	284,8	1934,9	1,25	77,6	4,8	2695,0	959,7	1208,5	492,7	14,9

ООО "Альтернатива"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Дмитрий САД

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ 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	200	10	9,6	39,6	285,2	0,09	2	0,1	147,2	192,3	273,4	113,2	3,2
379	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	4,2	4,8	19	132,5	0,06	2	0,1	0,4	180,2	135	21	0,1
1	Батон	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37
Итого за Завтрак молочный			17,0	18,9	70,6	519,5	0,21	4	0,3	221,9	385,4	409,4	150,7	4,7
Обед (полноценный рацион питания)														
75	Маринад овощной	60	0,8	5	5,4	69,3	0,03	4,2	3,5	118	22,8	26,2	17,2	0,4
108	Суп картофельный с клецками	200	3,3	4,5	16	219,3	0,13	9,1	0,8	280,3	18,5	57,3	16,1	0,8
291	Плов из отварной птицы	180	15,1	19,9	26,9	348,9	0,24	1,7	0,8	204,3	22,6	174,4	34,5	1,6
342	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	180	0,1		10	39,2		2,7		41,5	2,8	1,7	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)			21,9	29,9	72	742,9	0,44	17,7	5,1	646,5	80,7	324,8	87,8	4,6
Полдник														
366	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	5,8	7,4	106,2	0,01	1,3	0,1	292	216	171	205,2	0,2
401	Оладьи с джемом	80	2,4	2,4	22,4	119,6	0,1	0,2			7,1	24,6	4,8	0,4
Итого за Полдник			7	8,2	29,8	225,8	0,11	1,5	0,1	292	223,0	196,0	210,0	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"	180	4	4,9	70,7	141,9	0,21	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	200	0,1		12	45,5		0,1		15,3	3,2	4,9	2,6	0,5
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	10,9	88,9	318,6	0,27	45,8	0,1	222	87,2	115,1	32,7	2
Итого за день			53,2	68,3	281,1	1851,8	1,07	86,0	5,6	1660,4	792,3	1056,3	490,2	14,1

Неделя: 4															Возраст: 3-7 лет				
№ реп.	Принем пища, 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 порционный	12	2,8	3,5		43,7		0,1	0,1	0,1	105,6	60	4,2	0,1					
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,8	5,9	20,4	152,7	0,08	1,3	0,1	314,8	124,6	106,4	16,9	0,4					
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	35	2,31	0,42	12	63,35	0,06			73,5	12,25		16,5	1,37					
Итого за Завтрак молочный			14	14,8	52,7	399,9	0,2	3,4	0,3	624,7	423	308	61	2,2					
48	Салат "Витаминный" из свежей капусты с зел горошком	60	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"	200	1,6	3,1	13,5	189,3	0,16	11,4	1,1	584,4	16	48,3	19,8	0,7					
ГОСТ	Ромштекс "Школьный "	60	2,8	3	5,1	227	0,28	12,7	1,8	0,1		54							
199	Гороховое пюре	130	12,9	4,2	28,5	205,8	0,06				51,1	127,5	49,3	3,9					
350	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,1	105,3	0,01	1,9		0,1	12,9	7,5	3,6	0,1					
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)			21,0	14	87,6	843,5	0,62	46,1	3,4	683	121,9	320,4	101,6	6,7					
Полдник																			
424	Булочка домашняя	50	3,7	2,3	30,4	158	0,07		0,2	48,2	8,3	33,8	6,1	0,5					
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 Полдник			4,6	2,5	48,6	248	0,08	3,6	0,2	264,2	20,9	46,4	13,3	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																			
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	13,6	31,8	51,8	249,9	0,26	25,9	1,2	828	37,4	178,7	44,7	2,2					
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9		0,1		15,3	3,3	4,9	2,6	0,5					
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	32	81,4	377,3	0,29	26,7	1,2	843,4	46,7	203,1	47,3	3					
Итого за день			56,0	63,7	280	1913,7	1,23	96,3	5,1	2693,3	629,0	889,0	232,0	17,1					

Составил _____ Димитровград

М.П.

Утвердил _____

Доставка пищевых продуктов осуществляется специально выделенным для перевозки транспортом. Скоропортящиеся продукты перевозят охлажденным или изотермическим транспортом. Груз сопровождают экспедиторы имеющие личную медицинскую книжку и отметку о дезинфекции с периодичностью в 1 месяц.

Организации, осуществляющие доставку пищевых продуктов на пищеблоки образовательных организаций.

яйцо - ООО "Агромир"

тесто слоеное - ООО "Саратов-Холод Плюс"

молочные продукты - ООО "Милка"

мясная продукция - ООО "А-ГРУПП"

колбасная продукция - ИП Горелов С.В., ООО "Мясокомбинат АГРОТЭК"

сок - ООО "Дар"

кондитерские изделия - "Аргостар"

овощи-фрукты - ООО "Звезда"

рыба - ООО "Океан рыбы"

хлеб - ООО "РусХлеб", ООО "Хлебпром"