Муниципальное общеобразовательное учреждение Алешкинская основная школа

Меркулов Игорь Борисович

Подписано цифровой подписью: Меркулов Игорь Борисович
Дата: 2023.10.31 12:47:51 +04'00'

Утверждаю
Директор
МОУ Алешкинская ОШ
Меркулов И.Б.
25.08.2023 года

# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ )
## на период 2023-2024 учебного года

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения понедельник Сезон: весенний - летний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонное Неделя: Возраст: 3- 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный вермишелевый с маслом | **200** | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181,0 | 0,107 | 0,25 | 1,132 | 0 | 0 | 202,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,63 |
| | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 0 | 0 | 21,34 | 0,48 |
| | Бутерброд с маслом | **30/5** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | **435** | **14,07** | **14,01** | **58,08** | **414,26** | **0,107** | **0,25** | **2,722** | **0** | **0** | **354,22** | **0** | **0** | **0** | **21,34** | **1,11** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| **Итого второй завтрак** | | **100** | **0,5** | **0** | **10,1** | **42,4** | **0,01** | **0** | **0,02** | **0** | **0,1** | **7,0** | **7,0** | **0** | **0** | **4,0** | **1,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | **60** | 0,65 | 3,7 | 2,08 | 44,23 | 0,03 | 0,02 | 44,23 | 0 | 0 | 11,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 |
| | Суп гороховый на кур/ бульоне | **200** | 9,83 | 8,88 | 16,8 | 169,34 | 0 | 0 | 11,17 | 0 | 0 | 45,82 | 0 | 0 | 0 | 35,48 | 4,55 |
| | Котлеты мясные | **80** | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258,0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 32,36 | 0 | 0 | 0 | 41,84 | 2,1 |
| | Соус молочный | **30** | 0,801 | 1,657 | 2,927 | 27,84 | 0,08 | 0,03 | 0,145 | 0 | 0 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,045 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | **150** | 8,85 | 5,15 | 37,85 | 212,15 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 0,22 | 9,8 | 50,32 | 0 | 0 | 50,82 | 0,1 |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 0 | 0 | 17,46 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **810** | **38,211** | **38,497** | **142,357** | **1034,22** | **0,27** | **0,11** | **56,535** | **0,2** | **0,63** | **179,66** | **78,09** | **0** | **0** | **156,13** | **9,185** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи | **120** | 9,75 | 8,22 | 56,49 | 336,0 | 0 | 0 | 0,56 | 0 | 0 | 102,74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,62 |
| | Сгущенное молоко | **20** | 0,08 | 0 | 10,53 | 42,44 | 0 | 0 | 0,64 | 0 | 0 | 6,0 | 4,944 | 0 | 0 | 1,936 | 0,05 |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 0 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 0,36 |
| **Итого полдник** | | **340** | **9,96** | **8,24** | **82,22** | **440,44** | **0** | **0** | **4,03** | **0** | **0** | **122,94** | **4,944** | **0** | **0** | **4,336** | **2,03** |
| **Итого в день** | | **1690** | **62,741** | **60,747** | **292,757** | **1931,32** | **0,387** | **0,36** | **63,622** | **0,2** | **0,73** | **663,82** | **90,034** | **0** | **0** | **185,806** | **13,725** |
| Суточная норма | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения вторник Сезон: весенний- летний

Неделя: 1 Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | **200** | 5,43 | 6,53 | 33,38 | 193,0 | 0,11 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 21,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,32 |
| | Кофейный напиток с молоком | **200** | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 125,78 | 0 | 0 | 0 | 14,0 | 0,13 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **30/5/15** | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 139,2 | 0 | 0 | 0 | 9,45 | 0,49 |
| **Итого завтрак** | | **450** | **14,4** | **17,51** | **64,11** | **450,6** | **0,11** | **0,04** | **1,41** | **0** | **0** | **286,48** | **0** | **0** | **0** | **23,45** | **2,94** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | Кондитерское изделие | **30** | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 190,17 | 0,11 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 9,8 | 37,23 | 0 | 0 | 13,83 | 0,72 |
| **Итого второй завтрак** | | **130** | **3,88** | **3,77** | **45,89** | **232,57** | **0,12** | **0** | **0,02** | **0,6** | **0,1** | **16,8** | **44,23** | **0** | **0** | **17,83** | **2,12** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты (консервированная) и зеленного горошка | **60** | 1,04 | 3,02 | 5,12 | 51,73 | 0,02 | 0 | 11,96 | 0 | 0 | 31,53 | 20,49 | 0 | 0 | 9,68 | 0,41 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **200/40** | 8,89 | 6,59 | 13,5 | 159,8 | 0 | 0 | 9,7 | 0 | 0 | 33,37 | 0 | 0 | 0 | 36,69 | 1,61 |
| | Плов с говядиной | **200** | 16,0 | 21,33 | 34,27 | 436,8 | 0 | 0 | 1,33 | 0 | 3,07 | 15,2 | 72,27 | 0 | 0 | 26,8 | 0,8 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | **200** | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **790** | **30,97** | **31,81** | **116,14** | **931,09** | **0,11** | **0,06** | **22,99** | **0** | **3,48** | **107,79** | **120,53** | **0** | **0** | **85,2** | **4,07** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | **80** | 10,5 | 6,26 | 33,3 | 230,0 | 0,09 | 0,13 | 0,04 | 0 | 0 | 58,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,02 |
| | Чай | **200** | 0,06 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого полдник** | | **280** | **10,56** | **6,28** | **44,4** | **274,44** | **0,09** | **0,13** | **0,07** | **0** | **0** | **58,0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1,02** |
| **Итого в день** | | **1650** | **59,81** | **59,37** | **270,54** | **1888,7** | **0,43** | **0,23** | **24,49** | **0,6** | **3,49** | **469,07** | **164,76** | **0** | **0** | **126,48** | **10,15** |
| Суточная норма | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| % от суточной нормы | | | 110,8 | 98,95 | 103,66 | 104,93 | 47,78 | 23 | 48,98 | 0,12 | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: весенний- летний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг творожный с повидлом | **130/20** | 22,4 | 17,07 | 51,47 | 449,32 | 0 | 0 | 0,65 | 0 | 0 | 281,11 | 0 | 0 | 0 | 43,67 | 1,45 |
| | Чай с молоком | **200** | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 126,6 | 0 | 0 | 0 | 15,4 | 0,41 |
| | Бутерброд с маслом | **30/5** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого завтрак** | **385** | **26,73** | **22,39** | **85,33** | **643,98** | **0** | **0** | **1,98** | **0** | **0** | **407,71** | **0** | **0** | **0** | **59,07** | **1,87** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт ( яблоко) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,87 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 2,2 |
| **Итого второй завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **46,87** | **0** | **0** | **10,0** | **0** | **0** | **16,0** | **0** | **0** | **0** | **9,0** | **2,2** |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | **60** | 0,65 | 3,7 | 2,08 | 44,23 | 0,03 | 0,02 | 44,23 | 0 | 0 | 11,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 |
| | Борщ на кур./ бульоне со сметаной | **200** | 5,12 | 8,02 | 9,24 | 136,83 | 0 | 0 | 12,845 | 0 | 0 | 49,096 | 0 | 0 | 0 | 21,624 | 1,344 |
| | Котлета рыбная | **80** | 9,73 | 3,69 | 11,96 | 175,48 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 55,11 | 0 | 0 | 0 | 31,13 | 1,11 |
| | Гороховое пюре с маслом сливочным | **150** | 13,8 | 5,58 | 34,26 | 238,7 | 0,54 | 0,11 | 0,04 | 0 | 0 | 54,72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,2 |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 0 | 0 | 17,46 | 0,7 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **780** | **35,0** | **21,95** | **129,5** | **917,9** | **0,66** | **0,19** | **58,346** | **0** | **0,41** | **223,006** | **27,77** | **0** | **0** | **80,744** | **9,044** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| | Рагу овощное | **200** | 3,24 | 17,36 | 18,26 | 242,0 | 0,1 | 0,1 | 11,06 | 0 | 0 | 51,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,18 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,57 |
| | Чай | **200** | 0,06 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого полдник** | | **430** | **5,09** | **17,61** | **40,32** | **339,4** | **0,13** | **0,12** | **11,09** | **0** | **0** | **51,4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1,75** |
| **Итого в день** | | **1695** | **67,22** | **62,35** | **264,95** | **1948,15** | **0,79** | **0,31** | **81,416** | **0** | **0,41** | **698,116** | **27,77** | **0** | **0** | **148,814** | **14,864** |
| Суточная норма | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0** | **200** | **10** |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения четверг Сезон: весенний- летний

Неделя: 1 Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная «Дружба» | **200** | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168,0 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 |
| | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 0 | 0 | 21,34 | 0,48 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **30/5/15** | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 139,2 | 0 | 0 | 0 | 9,45 | 0,49 |
| **Итого завтрак** | | **450** | **14,47** | **16,74** | **58,73** | **443,6** | **0,04** | **0,02** | **1,7** | **0** | **0** | **299,22** | **0** | **0** | **0** | **30,79** | **1,23** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | или *Кисломолочный продукт* | **125** | 3,6 | 3,1 | 5,0 | 66,25 | 0,1 | 0 | 0 | 0,875 | 0,25 | 150,0 | 119,0 | 0 | 0 | 17,5 | 0,1 |
| **Итого второй завтрак** | | **100\125** | **0,5/3,6** | **0/3,1** | **10,1/5,0** | **42,4/66,25** | **0,01/0,1** | **0/0** | **0,02/0** | **0/0,875** | **0,1/0,25** | **7,0/150,0** | **7,0//119** | **0/0** | **0/0** | **4/17,5** | **1,4/0,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с маслом растительным | **60** | 0,86 | 3,7 | 5,01 | 56,34 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| | Рассольник со сметаной на кур./бульоне | **200** | 7,62 | 5,06 | 10,93 | 104,00 | 0,087 | 0,052 | 7,54 | 0 | 0 | 23,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,85 |
| | Курица отварная порционная | **80** | 18,08 | 13,6 | 0 | 194,67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | **150** | 5,6 | 3,7 | 35,9 | 199,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 9,4 | 41,7 | 0 | 0 | 7,6 | 1,0 |
| | Напиток лимонный | **200** | 0,14 | 0,02 | 18,45 | 72,27 | 0,006 | 0,003 | 6,0 | 0 | 0 | 6,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **780** | **37,34** | **26,95** | **110,24** | **816,84** | **0,293** | **0,135** | **19,24** | **0** | **1,61** | **80,65** | **69,47** | **0** | **0** | **18,13** | **4,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | **140** | 14,42 | 23,8 | 2,24 | 240,0 | 0 | 0 | 0,28 | 0 | 0 | 89,2 | 0 | 0 | 0 | 18,74 | 2,6 |
| | Хлеб пшеничный | **30** | 1,79 | 0,23 | 10,96 | 52,96 | 0,02 | 0,015 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,38 |
| | Чай | **200** | 0,06 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого полдник** | | **370** | **16,27** | **24,05** | **24,3** | **337,4** | **0,02** | **0,015** | **0,31** | **0** | **0** | **89,2** | **0** | **0** | **0** | **18,74** | **2,98** |
| **Итого в день** | | **1700/1725** | **68,58/ 71,68** | **67,74/ 70,84** | **203,37/ 198,27** | **1640,24/ 1664,09** | **0,363/ 0,453** | **0,17** | **21,27 21,25** | **0/0,875** | **1,71/ 1,86** | **476,07/ 619,07** | **76,4/ 264,94** | **0/0** | **0/0** | **72,66/ 85,16** | **9,65/ 8,35** |
| **Суточная норма** | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: весенний- летний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | **200** | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251,0 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 130,09 | 0 | 0 | 0 | 30,12 | 0,47 |
| | Кофейный напиток с молоком | **200** | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 125,78 | 0 | 0 | 0 | 14,0 | 0,13 |
| | Бутерброд с маслом | **30/5** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | **435** | **11,08** | **17,37** | **66,28** | **466,26** | **0** | **0** | **2,47** | **0** | **0** | **255,87** | **0** | **0** | **0** | **44,1** | **0,6** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт ( яблоко) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,87 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 2,2 |
| **Итого второй завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **46,87** | **0** | **0** | **10,0** | **0** | **0** | **16,0** | **0** | **0** | **0** | **9,0** | **2,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | **60** | 0,456 | 3,654 | 1,428 | 40,38 | 0 | 0 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 0 | 0 | 0 | 7,98 | 0,342 |
| | Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне | **200** | 8,75 | 9,81 | 19,59 | 201,62 | 0 | 0 | 9,78 | 0 | 0 | 28,62 | 0 | 0 | 0 | 31,36 | 1,26 |
| | Голубцы ленивые с мясом | **230** | 16,77 | 10,74 | 24,06 | 260,06 | 0 | 0 | 23,79 | 0 | 0 | 71,25 | 0 | 0 | 0 | 52,37 | 1,94 |
| | Компот из апельсинов | **200** | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 138,6 | 0,016 | 0,014 | 12,9 | 0 | 0 | 23,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **780** | **31,466** | **25,084** | **118,518** | **830,52** | **0,106** | **0,074** | **52,17** | **0** | **0,41** | **156,89** | **27,77** | **0** | **0** | **102,24** | **5,032** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | **80** | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286,0 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 21,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,04 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | **200** | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,14 |
| **Итого полдник** | | **280** | **7,18** | **10,01** | **72,15** | **402,19** | **0,092** | **0,043** | **0,4** | **0** | **0** | **30,3** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1,18** |
| **Итого в день** | | **1595** | **50,126** | **52,864** | **266,748** | **1745,84** | **0,198** | **0,117** | **65,04** | **0** | **0,41** | **459,06** | **27,77** | **0** | **0** | **155,34** | **9,012** |
| суточная норма | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| % от суточной нормы | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон: весенний- летний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная манная | **200** | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,0 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 133,77 | 0 | 0 | 0 | 20,3 | 0,47 |
| | Чай с молоком | **200** | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 126,6 | 0 | 0 | 0 | 15,4 | 0,41 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **30\5\15** | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 169,2 | 0 | 0 | 0 | 9,45 | 0,49 |
| **Итого завтрак** | | **450** | **13,43** | **20,37** | **63,11** | **489,0** | **0** | **0** | **2,61** | **0** | **0** | **399,57** | **0** | **0** | **0** | **45,15** | **1,37** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | Кондитерское изделие | **30** | 3,38 | 3,77 | 35,79 | 190,17 | 0,11 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 9,8 | 37,23 | 0 | 0 | 13,83 | 0,72 |
| **Итого второй завтрак** | | **130** | **3,88** | **3,77** | **45,89** | **232,57** | **0,12** | **0** | **0,02** | **0,6** | **0,1** | **16,8** | **44,23** | **0** | **0** | **17,83** | **2,12** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | **60** | 0,65 | 3,7 | 2,08 | 44,23 | 0,03 | 0,02 | 44,23 | 0 | 0 | 11,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 |
| | Суп рыбный из консервов | **200** | 6,88 | 6,728 | 11,464 | 137,8 | 0 | 0 | 7,288 | 0 | 0 | 36,24 | 0 | 0 | 0 | 37,88 | 1,016 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | **150** | 8,85 | 5,15 | 37,85 | 212,15 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,22 | 9,8 | 50,32 | 0 | 0 | 50,82 | 0,1 |
| | Гуляш из говядины | **100** | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,0 | 0 | 0 | 0,92 | 0 | 0 | 21,81 | 0 | 0 | 0 | 22,03 | 3,06 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | **200** | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **800** | **35,97** | **33,238** | **117,534** | **897,94** | **0,19** | **0,08** | **52,438** | **0** | **0,63** | **106,75** | **78,09** | **0** | **0** | **122,76** | **5,866** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | **160** | 1,79 | 1,64 | 5,08 | 42,24 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Напиток из яблок и лимона | **200** | 0,2 | 0,15 | 50,51 | 77,9 | 0,006 | 0,01 | 7,35 | 0 | 0 | 8,72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,79 |
| **Итого полдник** | | **360** | **1,99** | **1,79** | **55,59** | **120,14** | **0,006** | **0,1** | **7,37** | **0** | **0** | **8,72** | **0** | **0** | **0** | **0** | **7,79** |
| **Итого в день** | | **1740** | **55,27** | **59,168** | **282,124** | **1739,65** | **0,316** | **0,18** | **62,438** | **0,6** | **0,73** | **531,84** | **122,32** | **0** | **0** | **185,74** | **17,146** |
| **суточная норма** | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: Весеннее- летний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 200 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | 286,0 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 162,26 | 0 | 0 | 0 | 36,51 | 0,94 |
| | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 0 | 0 | 21,34 | 0,48 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **30\5\15** | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 169,2 | 0 | 0 | 0 | 9,45 | 0,49 |
| **Итого завтрак** | | **450** | **17,19** | **22,82** | **71,61** | **561,6** | **0** | **0** | **2,87** | **0** | **0** | **453,68** | **0** | **0** | **0** | **67,3** | **1,91** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,87 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 2,2 |
| **Итого второй завтрак** | | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,87 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 2,2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | **60** | 0,456 | 3,654 | 1,428 | 40,38 | 0 | 0 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 0 | 0 | 0 | 7,98 | 0,342 |
| | Огурец консервированный (нарезка) | **60** | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 0 | 0 | 3,33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Суп картофельный на м/к бульоне с крупой (рисовая) | **200** | 4,656 | 6,824 | 5,08 | 101,872 | 0 | 0 | 7,93 | 0 | 0 | 30,976 | 0 | 0 | 0 | 11,344 | 0,568 |
| | Рыба тушеная с овощами | **100** | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105,0 | 0 | 0 | 18,69 | 0 | 0 | 43,74 | 0 | 0 | 0 | 28,77 | 1,08 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 0 | 0 | 18,69 | 0 | 0 | 43,74 | 0 | 0 | 0 | 28,77 | 1,08 |
| | Компот из сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 0 | 0 | 17,46 | 0,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **800** | **23,822** | **26,008** | **101,158** | **751,412** | **0,09** | **0,06** | **36,78** | **0** | **0,4** | **179,766** | **27,77** | **0** | **0** | **124,584** | **4,79** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с капустой и яйцом | **80** | 6,02 | 8,36 | 27,7 | 213,0 | 0,08 | 0,08 | 0,12 | 0 | 0 | 16,61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,78 |
| | Сок фруктовый | **200** | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 0 | 0 | 8,0 | 2,8 |
| **Итого полдник** | | **280** | 7,02 | 8,36 | 47,9 | 297,8 | 0,1 | 0,08 | 4,12 | 0 | 0,2 | 30,61 | 14,0 | 0 | 0 | 8,0 | 3,58 |
| **Итого в день** | | **1630** | **48,432** | **57,588** | **230,468** | **1657,682** | **0,16** | **0,14** | **53,77** | **0** | **0,61** | **680,056** | **41,77** | **0** | **0** | **208,884** | **12,48** |
| **суточная норма** | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: Весенний- летний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | **200** | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285,0 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 152,76 | 0 | 0 | 0 | 60,66 | 1,71 |
| | Кофейный напиток с молоком | **200** | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 125,78 | 0 | 0 | 0 | 14,0 | 0,13 |
| | Бутерброд с маслом | **30/5** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | **435** | **13,8** | **19,48** | **67,13** | **500,26** | **0** | **0** | **2,47** | **0** | **0** | **278,54** | **0** | **0** | **0** | **74,66** | **1,84** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | или *Кисломолочный продукт* | **125** | 3,6 | 3,1 | 5,0 | 66,25 | 0,1 | 0 | 0 | 0,875 | 0,25 | 150,0 | 119,0 | 0 | 0 | 17,5 | 0,1 |
| **Итого второй завтрак** | | **100/125** | **0,5/3,6** | **0/3,1** | **10,1/5,0** | **42,4/66,25** | **0,01/0,1** | **0/0** | **0,02/0** | **0/0,875** | **0,1/0,25** | **7,0/150,0** | **7,0/ 119,0** | **0/0** | **0/0** | **7,0/17,5** | **1,4/0,1** |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с маслом растительным | **60** | 0,86 | 3,7 | 5,01 | 56,34 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| | Суп картофельный с клецками | **200** | 2,71 | 3,58 | 17,99 | 110,52 | 0,09 | 0,11 | 12,32 | 0 | 0 | 20,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Суфле из отварного мяса кур | **80** | 13,17 | 13,87 | 2,45 | 186,67 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 40,13 | 0 | 0 | 0 | 12,13 | 0,96 |
| | Соус молочный | **30** | 0,801 | 1,657 | 2,927 | 27,84 | 0,08 | 0,03 | 0,146 | 0 | 0 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,,045 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | **150** | 5,6 | 3,7 | 35,9 | 199,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 9,4 | 41,7 | 0 | 0 | 7,6 | 1,0 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | **200** | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **810** | **28,181** | **27,377** | **127,527** | **863,83** | **0,37** | **0,22** | **18,196** | **0** | **1,61** | **146,36** | **29,47** | **0** | **0** | **31,76** | **4,055** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенным молоком | **120/20** | 21,05 | 14,46 | 20,58 | 296,4 | 0 | 0 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Чай с лимоном | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 0 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 0,36 |
| **Итого полдник** | | **340** | **21,18** | **14,48** | **35,78** | **358,4** | **0** | **0** | **3,47** | **0** | **0** | **14,2** | **0** | **0** | **0** | **2,4** | **0,36** |
| **Итого в день** | | **1685/1710** | **67,361/ 70,461** | **61,337 /64,437** | **240,537/ 235,437** | **1764,89/ 1788,74** | **0,38/0,47** | **0,22 /0,22** | **23,796 23,776** | **0/0,935** | **1,71/ 1,86** | **446,1 /589,1** | **36,47/ 148,47** | **0/0** | **0/0** | **112,82 /123,32** | **7,655 /6,355** |
| **суточная норма** | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения четверг Сезон: Весенний- летний

Неделя: 2 Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | **140** | 14,42 | 23,8 | 2,24 | 240,0 | 0 | 0 | 0,28 | 0 | 0 | 89,2 | 0 | 0 | 0 | 18,74 | 2,6 |
| | Чай с молоком | **200** | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,0 | 0 | 0 | 1,33 | 0 | 0 | 126,6 | 0 | 0 | 0 | 15,4 | 0,41 |
| | Бутерброд с повидлом | **30/20** | 2,49 | 3,93 | 13,86 | 155,69 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого завтрак** | | **390** | **18,43** | **29,08** | **32,0** | **476,69** | **0** | **0** | **1,7** | **0** | **0** | **215,8** | **0** | **0** | **0** | **34,14** | **3,01** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт (яблоко) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,87 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 2,2 |
| **Итого второй завтрак** | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **46,87** | **0** | **0** | **10,0** | **0** | **0** | **16,0** | **0** | **0** | **0** | **9,0** | **2,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | **60** | 0,65 | 3,7 | 2,08 | 44,23 | 0,03 | 0,02 | 44,23 | 0 | 0 | 11,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 |
| | Щи со сметаной | **200** | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 | 0 | 0 | 21,16 | 0 | 0 | 60,89 | 0 | 0 | 0 | 23,0 | 1,28 |
| | Котлеты мясные | **80** | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258,0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 32,36 | 0 | 0 | 0 | 41,84 | 2,1 |
| | Рис отварной рассыпчатый с маслом | **150** | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 0 | 0 | 0 | 19,0 | 0,53 |
| | Компот из свежих фруктов / ягод | **200** | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обед** | | **780** | **28,09** | **38,15** | **121,01** | **951,73** | **0,12** | **0,08** | **65,65** | **0** | **0,41** | **134,55** | **27,77** | **0** | **0** | **95,84** | **5,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вареники с картофелем и сливочным маслом | **100** | 3,544 | 0,914 | 28,63 | 129,751 | 0,115 | 0,083 | 11,4 | 0 | 0 | 16,43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 |
| | Чай | **200** | 0,06 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за Полдник** | | **300** | **3,604** | **0,934** | **39,73** | **174,191** | **0,115** | **0,083** | **11,43** | **0** | **0** | **16,43** | **0** | **0** | **0** | **0** | **1,0** |
| **Итого в день** | | | **50,524** | **68,564** | **202,54** | **1649,481** | **0,235** | **0,163** | **88,78** | **0** | **0,41** | **382,78** | **27,77** | **0** | **0** | **138,98** | **11,81** |
| **суточная норма** | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: Весенний- летний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,0 | 0 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 138,1 | 0 | 0 | 0 | 47,6 | 1,23 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | **30\5\15** | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157,0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 169,2 | 0 | 0 | 0 | 9,45 | 0,49 |
| | Кофейный напиток с молоком | **200** | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 125,78 | 0 | 0 | 0 | 14,0 | 0,13 |
| **Итого завтрак** | | 450 | **16,48** | **22,7** | **67,78** | **542,6** | **0** | **0** | **2,58** | **0** | **0** | **403,08** | **0** | **0** | **0** | **71,05** | **1,85** |
| | | | | | | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | **100** | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 7,0 | 7,0 | 0 | 0 | 4,0 | 1,4 |
| | Фрукт (яблоко) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,87 | 0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 2,2 |
| **Итого второй завтрак** | | 100/100 | **0,5/ 0,4** | **0 /0,4** | **10,1/ 9,8** | **42,4/ 46,87** | **0,1/ 0** | **0/ 0** | **0,02 /10,0** | **0/ 0** | **0,1/ 0** | **7,0/ 16,0** | **7,0 / 0** | **0/ 0** | **0/ 0** | **4,0/ 9,0** | **1,4/ 2,2** |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты с яблоком | **60** | 0,6 | 2,9 | 5,2 | 50,4 | 0 | 0 | 5,2 | 0,2 | 1,4 | 19,1 | 14,5 | 0 | 0 | 7,7 | 0,4 |
| | Салат из квашенной капусты | **60** | 1,04 | 3,02 | 5,12 | 51,73 | 0,02 | 0 | 11,96 | 0 | 0 | 31,53 | 20,49 | 0 | 0 | 9,68 | 0,41 |
| | Лапша домашняя на м/к бульоне | **200** | 1,77 | 4,05 | 9,538 | 81,8 | 0,04 | 0,01 | 0,4 | 0 | 0 | 15,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,47 |
| | Жаркое с мясом | **230** | 21,29 | 23,18 | 21,79 | 387,7 | 0 | 0 | 8,88 | 0 | 0 | 40,1 | 0 | 0 | 0 | 55,83 | 5,07 |
| | Компот из апельсинов | **200** | 0,45 | 0,01 | 33,49 | 138,6 | 0,016 | 0,014 | 12,9 | 0 | 0 | 23,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | **50** | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | **40** | 2,7 | 0,33 | 20,02 | 93,86 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 7,34 | 27,77 | 0 | 0 | 10,53 | 0,35 |
| **Итого обе** | | **840** | **29,14/ 28,7** | **34,62/ 31,6** | **99,698/ 99,778** | **803,99 /802,66** | **0,15 /0,15** | **0,07 /0,07** | **21,24 /14,48** | **0/ 0,2** | **0,41/ 1,81** | **115,08/ 102,65** | **48,26/ 42,27** | **0/0** | **0/0** | **77,54/ 75,56** | **7,19/ 7,19** |
| | | | | | | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| | Плюшка | 80 | 3,376 | 3,84 | 26,656 | 155,2 | 0,048 | 0,048 | 0,016 | 0 | 0 | 13,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,592 |
| | Кисель из концентрата плодового или | **200** | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,14 |
| **Итого за Полдник** | | **280** | 3,436 | 3,86 | 37,756 | 199,64 | 0,048 | 0,048 | 0,19 | 0 | 0 | 13,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,592 |
| **Итого в день** | | **1670** | 49,556/ 49,016 | 61,18/ 58,16 | 215,334/ 215,114 | 1588,63/ 1591,77 | 0,208/ 0,208 | 0,118/ 0,118 | 24,03/ 27,25 | 0,2/ 0,2 | 0,51/ 1,81 | 538,28/ 534,83 | 55,26 /42,27 | 0/ 0 | 0/ 0 | 152,59/ 155,61 | 11,032/ 11,832 |
| **суточная норма** | | | **54** | **60** | **261** | **1800** | **0,9** | **1,0** | **50** | **500** | **0** | **900** | **800** | **0** | **0,1** | **200** | **10** |
| **% от суточной нормы** | | | | | | | | | | | | | | | | | |