СОГЛАСОВАНО:

ВРИО Заведующего

Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным

Учреждением ЦРР - Детский сад №221

_____ Т.В. Шутова

_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

_____ А.В. Голмачев

26 сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 1,5 - 3, 3 – 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Г.УЛЬЯНОВСК

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понедельник

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
0,19	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	5,19	5,89	22,9	164,48	0,07	0,16	1,30	0,06	0,07	125,38	108,57	2,0	9,01	24,29	17,84	0,29	40	174,340
378,04	Чай с молоком и сахаром	150	1,22	1,31	11,88	61,10	0,02	0,07	0,57	0,01	0,01	50,68	40,12	0,80	3,60	58	7,80	0,46	15,303	71,100
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
102,74	Суп картофельный с вермишелью	150	1,78	1,98	12,96	78,20	0,07	0,04	10,50	0,57	0,03	12,10	40,00	0	0	0	15,10	0,60	147,46	278,02
267,9	Котлета мясная запеченная с овощами тушеными	60	7,60	7,55	9,50	196,52	0,08	0,08	0,79	0,98	0,01	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13	1,40	22,76
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	110	12,90	4,20	28,48	205,76	0,50	0,10	0	0,04	0,00	51,06	127,47	15,12	0,010	12,46	43,80	2,80	70,92	341,015
345,01	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
338,08	Фрукт или фруктовый салат /яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	0,01	8,25	0,02	0	8	5,5	0	0	1,65	4,5	1,1	9,75	53,5
*ЛП 225,1	*Салат из смеси овощей*	50	*0,31*	*2,03*	*1,39*	*26,35*	*0,02*	*0,01*	*8,72*	*0,31*	*0,001*	*10,40*	*7,66*	*0,170*	*1,160*	*9,280*	*8,71*	*0,25*	*118,29*	*104,730*
8 013,15	Картофель запеченный под соусом сметанным	110	3.0	5,43	20,5	146,45	0,14	0,11	23,02	0,08	0,04	38,56	85,80	1,22	1,85	3,78	29,02	1,14	403,56	510,27
66037,03	Кондитерское изделия / печенье	20	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03	0,02	0	0	0	12,3	26,10	0	0	0	4,5	0,30	0	17
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0,0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9
Итого в день * ЛП		1543	38,27	35,09	205,29	1370,5	1,03	0,67	85,06	27,55	0,20	372,44	660,76	23,1	17,706	126,88	186,80	12,09	1075,39	1758,46
Итого в день		1543	38,2	33,3	209,8	1366,4	1,0	0,7	84,6	27,3	0,2	370,0	658,6	23,0	16,5	119,3	182,6	12,9	966,9	1707,225

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения вторник **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 1 **Возраст:** 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
15,01	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40
120,10	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,64	6,62	19,23	157,27	0,08	0,23	1,95	0,06	0,05	183,51	103,58	2,02	9,23	23,51	16,45	0,32	0	173,41
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
99,66	Суп овощной "Летний"	150	1,20	5,30	7,7	84,37	0,05	0,05	12,50	0,77	0,03	24,89	36,28	0,59	0,01	2,08	14,46	0,58	0,000	219,560
280,08	Тефтели рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	60	5,50	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	2,62	3,52	17,59	116	0,13	0,100	20,66	0,06	0,05	30,04	78,11	0,84	1,82	4,09	26,38	0,95	324,88	446,65
349,14	Напиток из смеси сухофруктов / Изюм	150	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0,00	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48	3,596	30,06
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,51	Напиток из яблок или фрукт порционо - 100 г.	200	0,040	0,04	10,87	44,0	0,002	0,001	0,40	0,3	0,0	1,41	0,00	0,026	0,176	0,704	0,78	0,22	1,98	23,074
Ужин																				
68,04	Винегрет овощной с маслом растительным	60	1,5	3,172	7,87	66,1	0,05	0,04	13,65	0,75	0,01	27,48	42,54	0,360	0,020	0,140	19,2	0,85	25,60	293,41
*ЛП	*Салат из капусты с огурцом "Зайчик"*	50	0,66	3,03	1,94	38,12	0,010	0,02	11,31	0,9	0,02	26,13	13,03	0,170	0,030	0,560	9,16	0,28	0,090	95,48
33,23/ 331,0	Котлета мясная с овощами тушенными	60	14,72	7,31	10,60	197,9	0,08	0,11	6,28	0,02	0,1	17,77	90,88	0,08	0,040	0,020	18,81	1,48	285,40	30,6
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
158,07	Мучное кулинарное изделие в асортименте / Булочка "Домашняя"	50	4,02	1,83	30,89	156,45	0,07	0,04	0,13	0,01	0	10,78	42,00	12,28	1,11	2,55	7,44	0,49	123,67	70,46
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	10,60	1,8	0,060	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9
Итого в день		1585	43,7	33,6	206,1	1337,2	0,6	0,8	99,9	35,1	0,3	467,0	600,3	21,2	14,5	135,3	193,8	11,3	1266,7	1686,1
Итого в день * ЛП		1575	42,89	33,43	200,17	1309,22	0,58	0,75	97,57	35,27	0,34	465,06	607,70	21,21	14,50	135,75	183,81	10,77	1241,17	3174,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 2 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Рацион Образовательные учреждения

среда

Неделя: 1

Сезон: осенне весенний
Возраст: 13 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	So	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,000	0,40	0,0
100	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150	6,03	5,8	26,3	180,1	0,16	0,17	1,3	0,05	0,06	128,60	155,77	2,03	9,01	20,06	37,29	1,00	0,00	201,310
351	Кисель фруктовый	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
102,76	Суп картофельный с горохом	150	1,12	4,42	6,95	72,06	0,03	0,04	11,39	0,58	0	27,97	31,73	0,56	3,670	0,980	13,86	0,66	397,54	236,45
34,06	Фрикадельки с овощами тушеными	70	11,97	7,78	2,39	157,96	0,01	0,01	5,85	0,49	0,00	12,82	10,82	0,46	0,270	0,05	4,62	0,22	0	44,31
182,01	Каша рисовая с маслом сливочным	110	1,98	2,76	20,74	114,84	0,02	0,01	0	0,03	0,00	4,07	42,87	4,02	0,20	12,39	14,10	0,255	120,68	24,02
349,19	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,32	Компот из ягодной смеси или фрукт порционо - 100 г.	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,00	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
62,23	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,55	6,46	32,19	0,03	0,03	2,40	4,32	0,00	24,54	26,40	0,050	0,020	0,020	18,24	0,35	3,87	96,09
*ЛП	*Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с растительным маслом*	*60*	0,73	3,96	2,06	43,40	0,02	0,02	6,02	0	0	17,20	18,87	0,260	0,002	11,700	10,45	0,60	120,40	127,69
672,07/ 66228,08	Вареники с творогом и соусом	150	9,40	5,4	38,0	237,98	0,14	0,15	0,15	0,06	0,00	64,94	135,64	0,00	0,04	0,02	19,02	1,18	76,62	67,54
375,02	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1543	37,2	30,0	183,9	1177,1	0,5	0,5	61,3	31,0	0,1	320,1	540,3	10,3	15,0	56,9	150,6	9,3	827,7	914,8
Итого в день * ЛП		1553	37,31	33,38	179,48	1188,28	0,47	0,49	64,93	26,71	0,10	312,77	532,72	10,47	14,94	68,58	142,79	9,50	944,24	946,42

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
15	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40
174,0	Каша молочная вязкая ячевая с маслом сливочным	150	5,12	5,97	23,76	167,6	0,1	0,2	1,3	0,1	0,1	139,58	169,61	10,70	9,01	40,79	25,56	0,50	0	163,18
150,00	Кофейный напиток с молоком	150	1,49	1,6	12,86	69,37	0,02	0,08	0,65	0,02	0,02	61,19	47,12	1,09	4,5	10	9,3	0,06	62,62	98,050
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
88,16	Щи с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,86	4,31	7,56	77,22	0,06	0,06	27,40	0,86	0,03	39,77	40,74	0,41	0,05	1,41	17,91	0,68	404,59	235,650
267,76	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,55	0,05	9,93	90,92	5,62	16,56	8,020	12,40	1,47	249,17	26,98
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,8	2,41	28,53	158,56	0,06	0,03	0,00	12,96	0,04	13,37	5,60	0,03	36,90	12,74	6,84	0,85	300,450	50,12
349,30	Напиток из сухофруктов/ Изюм	150	0,09	0,02	11,61	45,35	0,02	0,0	0,0	0,12	0,0	1,87	4,49	0,021	0,010	8,232	1,120	0,10	3,65	27,856
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0.1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,82	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0,00	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16
Ужин																				
45,49	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,44	1,53	2,6	25,7	0,01	0,01	2,3	0,4	0,00	11,47	12,62	0,0	1,79	56,104	5,6	0,4	82,1	69,321
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	3,99	4,64	0,90	61,3	0,03	0,17	0,16	0,01	0,81	38,56	62,38	8,40	7,98	20,60	5,50	1,03	36,54	53,54
221,01	Каша пшенная с маслом сливочным	110	3,70	3,53	21,30	131,9	0,13	0,03	0	1,80	0,04	37,60	75,51	0,75	0,020	0,090	26,68	0,90	16,60	63,35
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1395	36,2	34,7	179,0	1170,9	0,6	0,7	72,1	39,7	1,1	434,8	631,4	30,9	78,6	175,3	151,1	10,7	1424,7	1023,8

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения пятница Сезон: осенне- весенний

Неделя: 1 Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
173,01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,34	6,28	19,23	154,48	0,14	0,18	1,30	0,05	0,06	133	165,97	8,67	10,04	39,38	102,22	0,91	42,4	184,765
272,05	Какао с молоком	150	2,29	2,54	13,73	84,2	0,03	0,11	0,98	0,02	0,02	90,64	72,74	1,5	6,75	6,0	16,96	0,19	36	121,87
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
81,91	Борщ из капусты с картофелем	150	1,12	4,42	6,95	72,06	0,03	0,04	11,39	0,58	0,02	27,97	31,73	0,41	0,05	1,41	17,91	0,66	322,610	166,131
284,30	Картофель тушеный с мясом рубленным /или/ Жаркое "по-Домашнему"	150	9,50	9,76	17,77	222,7	0,4	0,4	21,7	0,8	0,0	32,17	133,51	0,49	0,26	0,05	34,36	1,75	25,5	459,160
348,03	Напиток из фруктово-ягодной смеси	150	0,05	0,02	8,60	33,76	0,00	0,00	2,00	16,00	0,00	3,04	1,65	0,010	0,001	0,000	0,85	0,08	2,22	8,64
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0.1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47
Ужин																				
52,16	Салат из капусты с маслом растительным	30	0,59	2,03	2,70	31,23	0,01	0,010	13,70	0,37	0	16,83	11,58	0,34	0	0	6,34	0,21	43,460	76,01
ЛП * 45,43	*Салат из капусты с зеленым горошком*	50	0,91	2,05	2,30	31,32	0,02	0,02	19,40	0,02	0,00	24,84	16,87	0	0,04	0,02	7,99	0,32	237,80	0,09
68,16/ 331,0	Тефтели мясные с овощами тушеными	60	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0,0	74,06	59,34	0,08	0,01	1,02	15,84	1,12	34,20	41,6
303,02	Каша гречневая с маслом сливочным	110	4,80	2,44	20,82	124,2	0,12	0,07	0	5,88	0,03	10,70	104,87	2,20	1,16	8,15	69,80	2,36	295,41	126,73
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1530	32,27	30,97	162,54	1076,61	0,92	0,91	94,72	23,72	0,39	424,03	706,00	16,83	20,02	80,33	301,98	11,93	1030,52	1431,56
Итого вдень *ЛП		1550	32,59	30,99	162,14	1076,70	0,93	0,92	100,42	23,37	0,39	432,04	711,29	16,49	20,06	80,35	303,63	12,04	1224,86	1355,64

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд понедельник

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
15	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	5,19	5,89	22,9	164,48	0,07	0,16	1,30	0,06	0,07	125,38	108,57	2,0	0,01	24,20	17,04	0,20	40	174,340
272,00	Какао на молоке	150	2,29	2,54	13,73	84,44	0,03	0,11	0,98	0,02	0,02	90,64	72,74	1,5	0,75	10,00	12,0	0,10	60,22	121,070
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,08	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
88,16	Щи с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1,86	4,31	7,56	77,22	0,06	0,06	27,40	0,86	0,03	39,77	40,74	0,41	0,50	1,41	17,91	0,08	404,00	230,000
83,23/ 331,0	Котлета мясная с овощами тушеными и томатом	60	11,18	8,31	11,92	212,88	0,09	0,11	7,43	0,40	0	25,44	106,77	0,06	0,170	106,75	21,75	1,60	8,41	30,0
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,8	2,41	28,53	158,56	0,06	0,03	0,00	12,96	0,04	13,37	5,60	0,03	36,90	12,74	6,84	0,85	300,450	60,12
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	80,40
Полдник																				
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,00	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	0,04
Ужин																				
45,33	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	50	0,800	2,04	4,31	38,40	0,020	0,020	18,30	0,550	0,00	23,04	15,85	0,13	0,010	0,410	8,72	0,29	85,070	80,08
*ЛП	*Салат овощной "Ассорти"*	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,00	28,36	18,37	0,13	0,000	0,430	11,16	0,33	394,110	85,70
239,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	50	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	2,62	3,52	17,59	116	0,13	0,100	20,66	0,06	0,05	36,04	78,11	0,84	1,82	4,09	26,38	0,95	324,88	446,65
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1415	41,4	34,6	186,6	1274,2	0,6	0,7	117,3	59,0	0,3	522,7	690,8	9,4	56,9	252,1	182,7	10,7	1664,8	1522,530
Итого в день *ЛП		1425	41,51	33,86	185,05	1261,80	0,00	0,75	121,22	59,02	0,27	528,02	693,28	9,40	56,91	252,10	185,16	10,71	1973,86	1427,24

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательное учреждение

вторник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9
100	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150	6,03	5,8	26,3	180,1	0,16	0,17	1,3	0,05	0,06	128,60	155,77	2,03	9,01	20,06	37,29	1,06	135,7	201,310
351	Кисель фруктовый	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
102,76	Суп картофельный с горохом	150	3,56	2,98	12,22	99,33	0,16	0,06	7,21	0,57	0,03	20,22	52,57	3,52	0,030	87,790	21,00	1,25	6,80	280,97
267,9	Котлета запеченная с овощами тушеными	60	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,11	4,43	0,40	0,00	25,44	106,77	0,06	0,170	0,020	21,75	1,60	8,41	30,6
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	110	4,80	2,44	20,82	124,2	0,12	0,07	0	5,88	0,03	10,70	104,87	2,20	1,16	8,15	69,80	2,36	295,41	126,73
349,39	Напиток из сухофруктов / Изюм	150	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0,00	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48	3,596	30,06
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0.1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
338,03	Напиток "Витаминный" или фрукт порционно - 100 г.	200	0,08	0,04	11,50	45,98	0,001	0,01	20,01	0,15	0,00	1,60	0,34	0,001	0,088	0,352	0,34	0,10	1,09	5,15
Ужин																				
62,26	Салат из моркови с сахаром или салат фруктовый	75	0,90	3,07	7,75	62,20	0,03	0,040	2,80	5,04	0	18,69	38,00	0,060	3,450	37,95	26,22	0,49	14,52	138,1
219,10	Сырники из творога со сладкой подливкой	80/20	12,43	10,66	18,02	217,16	0,04	0,24	0,40	0,13	0,03	18,40	172,80	24,30	7,90	29,10	18,40	0,40	47,3	126,1
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1428	49,35	37,61	198,30	1366,07	0,71	0,82	79,37	25,86	0,19	262,78	783,56	35,32	23,57	216,17	253,29	12,8	741,80	1175,27

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 среда

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
15	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40
173,01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,34	6,28	19,23	154,48	0,14	0,18	1,30	0,05	0,06	133	165,97	8,67	10,04	39,38	102,22	0,91	42,4	184,765
150,00	Кофейный напиток с молоком	150	1,49	1,6	12,86	69,37	0,02	0,08	0,65	0,02	0,02	61,19	47,12	1,09	4,5	10	9,3	0,06	62,62	98,050
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
99,66	Суп овощной "Летний"	150	1,20	5,30	7,7	84,37	0,05	0,05	12,50	0,77	0,03	24,89	36,28	0,59	0,01	2,08	14,46	0,58	0,000	219,560
291,30	Плов с мясными рубленными изделиями	150	8,14	8,83	31,64	257,02	0,07	0,07	1,68	0,74	0,02	24,63	125,52	6,95	2,79	43,34	27,47	1,18	287,16	187,200
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0.1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,83	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0,0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16
Ужин																				
66	Винегрет овощной с растительным маслом	30	0,75	0,800	3,93	33,05	0,025	0,01	6,83	0,38	0,01	13,74	21,27	0,190	0,010	0,700	9,6	0,43	12,80	146,7
38,16*ЛП	*Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/ огурцы)*	30	0,60	3,11	2,86	44,25	0,04	0,02	18,56	0,54	0,00	26,50	15,02	0,36	0,02	21,07	19,43	0,46	199,85	213,99
268,04	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,55	0,05	9,93	90,92	5,62	0,65	0,030	14,15	1,47	249,17	26,98
202,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,8	2,41	28,53	158,56	0,06	0,03	0,00	12,96	0,04	13,37	5,60	0,03	36,90	12,74	6,84	0,85	300,450	50,12
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1535	36,6	35,9	184,9	1235,2	0,5	0,6	63,3	38,5	0,3	377,9	620,5	27,0	56,7	125,6	226,4	10,5	1223,7	1149,3
Итого в день *ЛП		1535	37,2	38,2	183,8	1246,4	0,5	0,6	75,0	38,6	0,3	390,7	614,2	27,2	56,7	145,9	236,3	10,6	1410,7	1216,6

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Рацион Образовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне весенний
Возраст: 1-3 года

Недели: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак мясной																				
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9
174	Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	150	5,12	5,97	23,76	167,6	0,1	0,2	1,3	0,1	0,1	139,58	169,61	10,70	9,01	40,79	25,56	0,50	0	163,18
375	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
108,01	Суп картофельный с клецками	150	2,07	3,22	12,02	86,81	0,06	0,05	6,80	0,57	0,09	13,33	37,66	4,27	0,63	1,72	1,82	0,58	7,58	181,290
268,67/ 331,09	Тефтели с соусом овощным с томатом	60	7,28	12,01	4,70	155,9	0,10	0,33	1,31	1,44	0,0	27,72	88,55	0,66	25,23	30,92	15,85	0,84	181,08	159,72
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	110	12,90	4,20	28,48	205,76	0,50	0,10	0	0,04	0,00	51,06	127,47	15,12	0,010	12,46	43,80	2,80	70,92	341,015
345,74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,3	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,32	Компот из ягодной смеси или фрукт порционно - 100 г	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
59,07	Салат из моркови с яблоком или салат из свеклы с маслом растительным	50	0,64	2,11	5,43	42,79	0,03	0,03	4,84	3,96	0,0	25,01	25,96	0,050	0,020	0,020	18,16	0,66	13,41	96,09
672,13/ 331,06	Вареники с картофелем с соусом сметано-томатным	100/30	14,60	10,76	62,12	409,18	0,17	0,18	0,18	0,07	0,00	77,190	162,62	0,00	0,040	0,02	22,78	1,41	76,620	0,090
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1453	48,6	41,6	220,9	1454,4	1,1	0,9	54,6	31,6	0,5	375,8	744,3	34,0	36,7	116,3	169,3	12,0	578,6	1212,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 пятница

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
565,03	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	5,41	7,10	28,230	197,92	0,11	0,17	1,30	0,07	0,10	129,740	156,75	1,78	6,66	22,884	39,27	0,72	152,7	201,310
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13	0,00	145,21
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
81,87	Свекольник "Классический" со сметаной	150/5	1,17	3,44	7,27	65,1	0,04	0,05	8,23	0,58	0,02	26,66	35,58	0,49	0,53	0,9	15,48	0,80	15,35	239,760
55,22/ 331,0	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	180	10,73	11,34	16,5	213,51	0,09	0,14	48,47	0,07	0,14	74,94	138,76	3,96	4,69	40,84	24,83	1,81	42,14	384,090
349,19	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0.1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,19	Напиток из фрукто-ягодной смеси или фрукт порционно - 100 г.	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	3,99	4,64	0,90	61,3	0,03	0,17	0,16	0,01	0,81	38,56	62,38	8,40	7,98	20,60	5,50	1,03	36,54	53,54
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	110	4,80	2,44	20,82	124,2	0,12	0,07	0	5,88	0,03	10,70	104,87	2,20	1,16	8,15	69,80	2,36	295,41	126,73
158,02	Мучное кулинарное изделие в асортименте/Булочка "Домашняя"	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47	123,67	70,46
375,02	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	8,0	30,3	0	0,01	0,04	0	0	2,1	3,30	0	0	4,0	1,8	0,35	0	10,16
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,010	0,004	0	0	0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1450	39,0	34,4	190,4	1228,1	0,6	0,9	99,7	18,7	1,1	473,9	753,1	33,8	23,5	126,2	215,6	12,2	894,4	1445,1

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион Образовательные учреждения — Сезон: осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период — Возраст: 3-7 л

Неделя: 1 — понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	2																	
Завтрак молочный																		
0,10	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01
2,20	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,38	7,56	30,0	216,44	0,01	0,24	1,95	0,07	0,08	187,14	159,60	1,62	0,040	21,660	26,12	0,40
378,04	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,13	14,24	72,84	0,02	0,08	0,71	0,02	0,02	63,21	49,94	1	4,5	70,0	9,64	0,56
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
103,24	Суп картофельный с вермишелью	200	3,76	4,31	16,22	120,33	0,09	0,06	12,41	1,12	0,04	17,47	50,98	0,39	0,14	1,94	19,72	0,82
279,52	Котлета мясная запеченная с овощами тушеными	70	11,18	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,01	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04	41,03	102,23	12,18	0,013	329,01	39,65	3,16
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08
Ужин																		
28,07	Фрукт или фруктовый салат /яблоко	80	0,34	0,34	7,84	35,52	0,02	0,012	6,00	3,00	0	12,80	6,60	0,180	1,2	4,8	8,80	1,76
** ЛП 225,1*	*Салат из смеси овощей*	*60*	*0,34*	*2,05*	*1,74*	*28,09*	*0,03*	*0,01*	*8,91*	*0,32*	*0,002*	*10,26*	*8,41*	*0,190*	*1,390*	*10,170*	*9,67*	*0,27*
8 013,15	Картофель запеченный под соусом сметанным	150	3,60	5,55	25,38	170,45	0,18	0,13	29,02	0,09	0,04	41,56	103,20	1,34	0	3,78	35,92	1,41
66037,03	Кондитерские изделия/ печенье	20	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03	0,02	0	0	0	12,3	26,10	0	0	0	4,5	0,30
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,05	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44
Итог в день *ЛП		1835	48,75	40,40	246,06	1594,97	1,09	0,78	94,97	37,13	0,30	448,48	747,53	21,44	9,14	458,34	211,30	13,71
Итого в день		1855	48,8	38,7	252,2	1602,4	1,1	0,8	92,1	39,8	0,30	451,0	745,7	21,4	8,9	453,0	210,4	15,2

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд **Сезон:** осенне-весенний

Рацион: Образовательные учреждения **Возраст:** 3-7 л

Неделя: 1 вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
1	2																	
Завтрак молочный																		
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07
120,2	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	4,46	5,05	18,29	135,03	0,07	0,16	1,30	0,05	0,06	123,89	103,58	2,02	9,23	23,51	16,45	0,32
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
99,81	Суп овощной "Летний"	200	4,75	7,30	9,01	118,7	0,19	0,17	7,99	0,12	0	21,24	68,08	0,39	0,010	1,530	17,81	0,84
239,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	70	5,78	4,06	8,01	86,25	0,06	0,07	1,69	21	0,01	72,03	135,13	0,59	0,004	69,170	29,89	0,79
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	2,60	7,69	15,11	145,2	0,12	0,10	14,95	0,05	0,05	34,99	73,10	0,840	0,020	4,100	23,02	0,86
349,3	Напиток из сухофруктов/ Изюм	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,60
Полдник																		
345,51	Напиток из яблок или фрукт порционо - 100 г.	200	0,040	0,04	10,87	44,0	0,002	0,001	0,40	0,3	0	1,41	0,96	0,026	0,176	0,704	0,78	0,22
Ужин																		
68,19	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,8	4,19	10,36	87,0	0,07	0,05	16,50	1,11	0,01	34,98	52,3	0,380	0,040	0,140	23,8	1,03
*ЛП	*Салат из капусты с огурцом "Зайчик"*	60	0,78	2,04	2,31	39,06	0,020	0,02	20,40	0,1	0,015	26,13	13,93	0,170	0,030	0,560	9,67	0,20
33,23/ 331,07	Котлеты мясная с овощами тушеными	70	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,20	7,98	0,60	0	26,66	108,55	0,12	0,220	0,020	21,75	1,04
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,02
158,07	Мучное кулинарное изделие в асортименте/ Булочка "Домашняя"	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47
0,92	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44
Итого в день		1837	48,64	42,85	218,22	1475,60	0,91	0,91	95,14	41,59	0,23	435,54	792,10	22,28	13,50	138,48	208,66	11,0
ог в день *ЛП		1797	47,62	40,70	210,17	1427,65	0,86	0,88	99,04	40,58	0,24	426,69	753,73	22,07	13,49	138,90	194,58	10,7

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

ог в день *ЛП	1797	47,62	40,70	210,17	1427,65	0,86	0,88	99,04	40,58	0,24	426,69	753,73	22,07	13,49	138,90	194,58	10,78

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Рацион Образовательное учреждение

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

Подгр: 1 среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																		
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01
580,21	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,05
351,05	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
102,86	Суп картофельный с горохом	200	6,20	2,92	15,95	116,72	0,20	0,07	9,21	0,73	0,04	32,18	69,91	4,62	0,090	117,010	27,89	1,69
34,06	Фрикадельки тушеные в овощном соусе	70	11,97	7,78	2,39	157,96	0,01	0,01	5,85	0,49	0	12,82	10,82	0,46	0,270	0,05	4,62	0,22
182,02	Каша рисовая с маслом сливочным	130	2,12	2,78	22,22	121,44	0,02	0,02	0	0,03	0,04	4,60	45,95	4,56	0,440	15,090	15,12	0,32
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,32	Компот из ягодной смеси или фрукт порционо - 100 г.	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08
Ужин																		
62,23	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,55	6,46	32,19	0,03	0,03	2,40	4,32	0	24,54	26,40	0,050	0,020	0,020	18,24	0,35
*ЛП	*Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с растительным маслом*	*60*	0,73	3,96	2,06	43,40	0,02	0,02	6,02	0	0	17,20	18,87	0,260	0,002	11,700	10,45	0,60
672,07/ 66228,08	Вареники с творогом и соусом	170	15,73	12,87	70,56	465,21	0,19	0,24	0,70	0,09	0,03	126,21	200,35	0,81	3,640	8,05	28,38	1,45
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33
Итого в день		1825	49,51	37,78	243,64	1536,76	0,85	0,67	60,75	50,22	0,24	367,40	651,85	16,21	14,40	176,40	176,48	10,71
Итого в день * ЛП		1835	49,62	41,19	239,24	1547,97	0,84	0,66	64,37	45,90	0,24	360,06	644,32	16,42	14,38	188,08	168,69	10,96

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения **Неделя:** четверг 1 **Сезон:** осенне-весенний **Возраст:** 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																		
15	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07
174,09	Каша молочная ячевая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,290	33,2	0,88
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
87,19	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,96	5,18	8,97	108,97	0,01	0,01	9,20	0,04	0,04	36,74	24,20	0,39	0,001	1,350	12,40	0,41
267,76	Котлета из печени с овощами тушеными	70	7,98	8,08	6,39	138,68	0,05	0,07	0,43	0,60	0,058	14,65	97,44	0,07	18,680	9,070	14,15	1,55
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	0	0,030	0,04	12,59	40,47	0,03	0,720	10,45	7,43	0,76
349,30	Напиток из сухофруктов/ Изюм	200	0,090	0,02	12,61	50,004	0,004	0,002	0	0,144	0	3,02	5,16	0,021	0,028	9,360	1,461	0,13
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,82	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09
Ужин																		
52,20	Салат из свеклы с маслом растительным	50	1,17	2,24	6,37	49,90	0,030	0,020	18,9	0,010	0	22,30	25,21	1,33	0,220	2,980	10,92	0,41
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,65	5,76	1,14	77,8	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	41,16	83,00	11,20	8,64	22,93	6,62	1,57
221,01	Каша пшенная с маслом сливочным	120	4,80	4,41	25,32	165,7	0,14	0,03	0,00	2,50	0,05	40,40	83,60	0.9	0,020	0,090	28,70	1,14
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33
Итого в день		**1637**	**45,22**	**44,80**	**228,09**	**1518,14**	**0,73**	**0,76**	**70,94**	**31,63**	**1,32**	**546,35**	**848,19**	**31,90**	**31,04**	**132,47**	**175,92**	**12,15**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Рацион Образовательные учреждения

Сезон: осенне- весенний
Возраст: 3-7 л

Неделя: 1 пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минера-льные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																		
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,34	6,77	20,81	159,26	0,16	0,16	0,87	0,05	0,06	136,27	55,71	9,72	0,001	39,610	64,39	1,60
382,04	Какао с молоком	200	3,04	3,38	16,7	107,3	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,8	96,55	2,0	9,0	22,5	15,9	0,24
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
81,92	Борщ из капусты с картофелем	200	1,64	5,95	9,73	99,13	0,04	0,05	15,98	0,820	0,000	40,34	44,85	0,41	0,05	1,41	19,45	0,92
259,33	Картофель тушеный с мясом рубленым/ или/ Жаркое "по-Домашнему"	200	14,96	12,71	27,00	292,42	0,2	0,12	33,50	1,01	0,02	34,69	103,40	0,83	0,450	0,050	42,37	1,93
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,045	0,02	10,46	41,6	0	0	1,25	10,00	0	2,00	1,65	0,010	0,001	0,000	0,85	0,08
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,74	Напиток из изюма и яблок	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13
Ужин																		
45,07	Салат из капусты с маслом растительным	50	0,80	2,04	4,31	38,40	0,02	0,020	18,30	0,55	0	23,04	15,85	0,13	0,01	0,410	8,72	0,29
ЛП 45,43*	*Салат из капусты с зеленым горошком*	*50*	0,91	2,05	2,30	31,32	0,02	0,02	19,40	0,02	0	24,84	16,87	0	0,04	0,02	7,99	0,32
268,16/ 331,09	Тефтели мясные с овощами тушеными	70	7,35	13,01	5,04	166,7	0,10	0,33	1,86	1,64	0	28,94	90,33	0,72	25,32	30,92	16,45	0,88
303,02	Каша гречневая с маслом сливочным	120	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0	0,03	0,04	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33
Итого в день		1840	46,08	49,98	196,49	1416,80	0,98	0,93	111,73	14,14	0,42	436,43	690,42	20,05	37,58	130,65	302,04	14,12
Итого в день * ЛП		1840	46,19	49,99	194,48	1409,72	0,98	0,93	112,83	13,61	0,42	438,23	691,44	19,92	37,61	130,26	301,31	14,15

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 понедельник **Сезон:** осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минера-льные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																		
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07
2,32	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	5,55	9,75	38,4	264,54	0,07	0,16	1,07	0,05	0,05	121,88	107,44	1,62	0,004	21,660	18,45	0,45
382,05	Чай с сахаром	200	3,04	3,38	16,96	107,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,8	96,55	2,00	9,000	22,450	15,91	0,24
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
87,19	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,72	5,12	7,03	81,59	0,05	0,06	23,45	1,14	0,04	36,74	24,20	0,39	0,260	1,350	12,40	0,41
33,23/ 331,07	Котлета мясная с овощами тушеными и томатом	70	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,20	7,98	0,60	0	26,66	108,55	0,12	0,220	0,020	21,75	1,64
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	0,00	0,030	0,04	12,59	40,47	0,03	0,720	10,45	7,43	0,76
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08
Ужин																		
45,33	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	50	0,800	2,04	4,31	38,40	0,020	0,020	18,30	0,550	0,00	23,04	15,85	0,13	0,010	0,410	8,72	0,29
*ЛП	*Салат овощной "Ассорти"*	*60*	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,00	28,36	18,37	0,13	0,000	0,430	11,16	0,33
239,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	60	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,60	7,69	15,10	150,80	0,12	0,09	14,95	0,04	0,03	34,99	73,10	0,740	0,020	2,520	23,01	0,86
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68	0,002	0,003	6,00	19,50	1,8	0,003	4,35	0,01	0,33
Итого в день		**1637**	**48,1**	**46,8**	**215,3**	**1494,3**	**0,8**	**0,8**	**109,2**	**52,7**	**0,3**	**568,8**	**791,2**	**10,6**	**10,3**	**146,9**	**181,5**	**11,0**
Итого за день *ЛП		**1647**	**48,26**	**46,00**	**213,67**	**1481,92**	**0,75**	**0,85**	**113,03**	**52,67**	**0,27**	**574,10**	**793,73**	**10,63**	**10,27**	**146,96**	**183,92**	**11,07**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

вторник Сезон осенне-весенний
Возраст 3-7 л

Приложение 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Рацион Образовательное учреждение

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 3-7 л

Неделя: 2

вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	16	18	17	18	19	20	21
1	2																	
Завтрак молочный																		
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,06	0	0,14	0	0,01
580,21	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,08
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
102,77	Суп картофельный с горохом	200	2,47	3,85	17,86	117,78	0,10	0,06	14,50	1,120	0	18,68	55,86	4,62	0,01	117,01	22,08	0,88
267,9	Котлета мясная запеченная с овощами тушенными	70	14,89	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,00	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	130	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0,00	0,04	0,03	11,69	135,31	2,300	0,020	9,280	90,15	3,04
349,30	Напиток из сухофруктов /изюм	200	0,090	0,02	12,61	50,004	0,004	0,002	0	0,144	0	3,02	4,49	0,021	0,028	8,232	1,461	0,13
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,001	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,68
Полдник																		
345,19	Напиток "Витаминный" или фрукт порционно- 100 г.	200	0,08	0,04	11,50	45,98	0,001	0,01	20,01	0,15	0	1,60	0,34	0,001	0,088	0,352	0,34	0,10
Ужин																		
62,27	Салат из моркови с сахаром или салат фруктовый	60	0,73	3,05	5,53	51,70	0,02	0,030	2,80	4,32	0	28,59	30,80	0,060	0,030	0,03	21,28	0,40
219,10	Сырники из творога со сладкой подливкой	120/30	19,02	15,00	29,88	329,75	0,06	0,36	0,60	0,19	0,05	180	259,20	36,6	12,2	45,4	27,60	0,60
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44
Итого в день		**1675**	**56,41**	**46,75**	**237,00**	**1613,33**	**0,88**	**0,87**	**80,53**	**39,50**	**0,21**	**412,91**	**870,87**	**49,96**	**20,91**	**218,17**	**261,24**	**12,54**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 среда **Сезон:** осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																		
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,34	6,77	20,81	159,26	0,16	0,16	0,87	0,05	0,06	136,27	55,71	9,72	0,001	39,610	64,39	1,60
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
99,65	Суп овощной "Летний"	200	4,75	7,30	9,01	118,5	0,19	0,17	7,99	0,12	0	21,24	68,08	0,39	0,010	1,530	17,81	0,84
231,11	Плов с мясными рубленными изделиями	200	9,57	10,77	34,93	272,63	0,07	0,08	1,56	0,76	0,03	17,56	131,55	7,88	0,75	59,72	33,10	1,13
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,83	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09
Ужин																		
68,04	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,50	1,590	7,87	66,10	0,05	0,02	13,65	0,75	0,01	27,48	42,54	0,380	0,020	0,140	19,2	0,85
*38,16*ЛП*	*Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/ огурцы)*	*50*	0,60	3,11	2,86	44,25	0,04	0,02	18,56	0,54	0	26,50	15,02	0,36	0,02	21,07	19,43	0,46
34,06	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,49	0	9,93	90,92	0,46	0,270	0,05	14,15	1,47
312,22	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	12,46	0,04	0,04	12,60	40,47	0,030	0,720	10,450	7,43	0,76
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33
Итого в день		**1847**	**46,1**	**43,6**	**212,9**	**1422,7**	**0,9**	**0,8**	**78,4**	**30,5**	**0,2**	**468,7**	**706,6**	**25,5**	**4,5**	**146,5**	**219,2**	**12,4**
Итого в день *ЛП		**1837**	**45,16**	**45,16**	**207,87**	**1400,89**	**0,84**	**0,76**	**83,26**	**30,24**	**0,22**	**467,72**	**679,03**	**25,51**	**4,50**	**167,38**	**219,45**	**12,01**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 9 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
Рацион образовательной организации

четверг 2

Возраст 7 лет и выше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Порция: Масса порции, г	Пищевые вещества: Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины: В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг ре	Е, мкг	Минеральные вещества: Ca, мг	P, мг	Fe, мкг	I, мкг	F, мкг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак мясной																		
0,10	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01
174,09	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,290	33,2	0,88
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
108,22	Суп картофельный с клецками	200	2,74	3,38	14,44	100,79	0,07	0,06	7,01	0,76	0,11	16,51	43,91	5,61	0,84	2,28	13,37	0,67
268,16/ 331,09	Тефтели с соусом овощным с томатом	80	15,34	16,35	14,05	264,6	0,09	0,15	4,02	9,45	0,87	68,75	165,70	2,20	1,50	1,30	18,73	1,22
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04	41,03	102,23	12,18	0,013	329,01	39,65	3,16
345,74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,32	Компот из ягодной смеси или фрукт порционно - 100 г	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08
Ужин																		
59,07	Салат из моркови с яблоком или салат из свеклы с маслом растительным	50	0,64	2,11	5,43	42,79	0,03	0,03	4,84	3,96	0	25,01	25,96	0,050	0,020	0,020	18,16	0,66
672,13/ 331,06	Вареники с картофелем с соусом сметано-томатным	140/30	15,22	16,76	65,66	480,55	0,180	0,21	1,69	0,210	0,01	99,67	179,52	0,240	2,15	3,46	25,90	1,57
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44
Итого в день		1665	59,1	56,0	264,6	1787,6	1,2	0,8	59,5	49,0	1,4	448,4	904,8	37,2	5,8	411,9	197,8	14,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения пятница **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 2 **Возраст:** 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энерге-тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																		
4001,07	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,42	5,8	31,77	198,97	0,120	0,140	1,04	0,05	0,06	103,81	138,07	3,750	7,41	23,09	34,05	0,88
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40
Обед																		
81,87	Свекольник "Классический" со сметаной	200/5	1,59	4,66	9,85	88,21	0,05	0,05	11,15	0,008	0,02	36,04	48,21	0,560	0,050	0,910	20,97	1,04
55,22/ 331,0	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	210	15,32	18,74	26,14	337,44	0,012	0,17	8,43	0,05	0,15	98,12	102,06	5,89	0,030	62,420	22,50	1,21
345,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,150	0,01	12,10	48,0	0	0	0,14	12,00	0	15,72	5,39	0,010	0,001	0	2,10	0,45
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56
Полдник																		
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси или фрукт порционно - 100 г	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08
Ужин																		
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	120	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0,00	0,04	0,03	11,69	135,31	2,300	0,020	9,280	90,15	3,04
158,02	Мучное кулинарное изделие в асортименте / Булочка "Домашняя"	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33
Итого в день		**1640**	**48,0**	**46,5**	**226,8**	**1495,9**	**0,7**	**0,9**	**62,6**	**24,2**	**1,3**	**497,6**	**800,9**	**43,5**	**19,1**	**159,3**	**243,1**	**13,3**