

Согласовано:

МДОУ ДС «Ладушки»

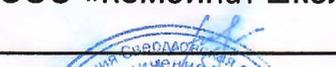
 / Е.Ю. Торопова /



2024г.

Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

 /Е.О.Розенбах/



2024г.

Основное двухнедельное меню горячего питания в дошкольных учреждениях для детей в возрасте 1-3 года, 3-6 лет Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето

*Разработано согласно сборнику рецептур, на
продукцию питания детей в дошкольных
образовательных организациях.*

*Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян, Дели
Плюс, 2016г.*

г. Качканар

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
Итого за Завтрак			5,67	5,91	37,56	234,63	0,11	1,75			221,91		33,02	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
98	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	3,23	2,94	27,66	126,34	0,07	9,23		0,11	7,88	39,26	13,71	0,51
274	Зразы рубленые_	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
348	Компот из изюма_	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			21,11	19,48	98,16	630,14		9,92	33,42	0,11	113,24	19	28,88	
Полдник														
254	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
378	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
883	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			20,78	28,18	66,97	548,81		1,01	24,07		224,61		49,12	
Итого за день			48,31	53,72	220,99	1489,78		27,68	94,89	0,11	12	876,94	6	14,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	180	4,36	5,07	23,07	204,59				0,08	6	27,25	15	0,18
295	Чай "Смородина_"	160	0,17	0,03	12,8	52		8,55			11,36	3,52	1,92	0,28
1 06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			6,95	13,15	52	403,09	0,16	8,55		0,08	57,28	42	15,83	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,03	4,33		0,06	5,08	16,56	6,99	0,24
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
44 02	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	110	6,72	5,01	27,73	214,12		1,65		0,48		163,23		3,56
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			20,82	23,97	94,19	671,58		10,87		0,62	55,7	70	132,38	1
Полдник														
	Котлета "Дружба_"	50	7,3	10,8	6,95	100,5	0,04	0,5	13,16		18,5	88,32		
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83					22,92			
329	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
378	Чай с сахаром	150	0,07	0,04	11,26	45		0,02				2,1	1,06	0,21
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			16,1	17,88	52,65	427,25		2,18	33,16	0,04	148,46		23,62	
Итого за день			44,67	55,8	218,44	1595,92		41,6	33,16	1,14	9	455,45	23	11,91

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,14	12,02	55,73	265,68								0,78
379	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,77	80,81	0,04	1,03			100,62	72	11,2	0,11
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05
Итого за Завтрак			15,79	15,59	73,3	387,67	0,2	1,1			253,71		17,61	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	150	1,14	1,56	6,99	49,47	0,06	4,76			267,78	32,29	13,14	0,51
	Суфле из печени с рисом_	50	10,46	7,92	1,92	133,65	0,15	6,4	4		14,3	195,6	18,2	20
312	Пюре картофельное в/у	50	1,03	1,7	16,23	75,83	0,07	8,53		0,03	4,27	24,8	9,83	0,4
139	Капуста тушенная в/у	60	4,27	4,27	11,66	75,67		0,32		0,01	1,15	2,22	0,91	0,04
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			20,79	17,68	73,96	518,33		26,66	101,5	1,83	45		49,04	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	38,3	48,62	41,26	388,27		0,66	94,64			313,3		0,92
335	Соус фруктовый_	20	0,1	0,02	12,9	52,08		0,42			3,62	2,68	0,44	0,02
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Полдник			43,11	51,42	97,09	655,77	0,15	2,35		0,32	426,71		76,95	
Итого за день			80,44	84,84	262,65	1637,97		45,11	228,44	2,15	45	828,31		25,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
377	Чай с лимоном_	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			7,64	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
492	Биточки рыбные из горбуши_	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2		
304	Рис отварной_	110	2,61	4,87	21,41	157,52	0,02				1,01	45,78	12,27	0,4
330	Соус белый основной_	10	0,14	0,5	0,59	7,41		0,01	3,38		2,73	2,28	0,1	0,01
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			12,23	18,03	83,31	569,16	0,15	11,93		0,5	63,64		61,95	
Полдник														
284,02	Запеканка (рулет) картофельная с курицей в/у	120	10,19	10,02	8,75	182,33	0,12	2,29	9,6		20,39	135,91		
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
376	Чай с сахаром	150	0,07	0,04	11,26	45		0,02				2,1	1,06	0,21
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
1	Манник	50	2,23	2,9	26,5	139,61	0,03	0,03	6,53	0,26	8,86	17,2	3,4	0,17
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			16,61	16,62	56,73	457,7	0,23	3,14	41,89	0,26	164,97	255,39	24	0,78
Итого за день			37,28	47,69	215,2	1483,88		37,52	54,99	1,16		446,79		8,66

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	180	4,56	5,28	22,1	153,96	0,07			0,36	102,28	133,37	89,52	0,81
382	Каша с молоком	160	3,01	2,56	21,4	120,64		0,42						0,87
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			14,07	16,54	57,7	435,6		0,53		0,36	330,89		98,98	
2-ой завтрак														
386	Овощи фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
	Икра кабачковая_тпк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	2,25	8,4	15	147,75	0,02	12			21,52	20,14	8,51	0,34
7,08	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
308	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
328	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
348	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			15,76	22,54	75,22	609,24		16,76	6,34	1,28	66,55		24,67	
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	150	2,54	3,96	15,31	98,09	0,08	17,86	65,71		53,09	64,28	20,01	0,59
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
425	Булочка дорожная_	50	3,85	6,25	26,65	178,5					0,1	0,32	0,13	0,01
Итого за Полдник			10,97	12,96	69,07	428,59	0,16	18,63	85,71		178,27	157,12	42,73	1,47
Итого за день			41,55	52,19	220,29	1549,63		50,92	151,05	1,64	3	498,51	4	6,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	160	13,53	17,13	52,19	317,92								
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			21,3	27,27	82,31	560,83	0,08	1,31			254,55		23,81	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,03	4,33		0,06	5,08	16,56	6,99	0,24
274	Зразы рубленые_	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
328	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
348	Компот из изюма_	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			20,28	21,5	101,95	668		5,48	12,46	0,62	43,69	19	158,26	
Полдник														
234	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
425.01	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			21,44	26,15	72,66	558,18		1,02	20		215,7		36,81	
Итого за день			63,82	75,72	276,52	1881,01		27,81	100,46	1,02	13	771,93	6	14,08

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	160	14,05	19,51	52,29	195,9	0,06	0,86	43,22		99,9	88,06	15,13	0,38
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			16,55	27,61	81,93	396,4	0,19	0,89	43,22		144,35	90,58	21,2	1,45
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
622	Зеленый горошек с луком	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			15,73	15,81	74,02	540,45		13,45	6,34	0,09	58,29		22,39	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена	130	6,29	7,64	28,32	191,98								
295	Чай "Смородина"	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
406	Ватрушка с повидлом	50	2,8	1,06	23,6	115,34		2,36		0,04		2,61		0,51
Итого за Полдник			13,78	11,43	79,92	463,82	0,09	12,72		0,04	142		25,72	
Итого за день			46,81	55	254,17	1476,87	0,51	42,06	69,56	0,13	355,14	289,93	87,31	6,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная	160	5,04	4,16	25,52	160								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12
2	Бутерброд с повидлом 10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
Итого за Завтрак			8,77	7,97	50,01	307,63	0,06	1,2			116,84		14,64	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
101	Суп картофельный с пшеном в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,78	32,3	13,14	0,51
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312	Пюре картофельное в/у	110	2,27	3,74	35,71	166,83	0,15	18,77		0,07	9,39	54,56	21,63	0,88
352	Кисель "Витошка"	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			7,92	12,34	89,37	527,65		27,79	103,5	2,26	320,68		63,94	
Полдник														
291	Плов из бройлер-цыплят в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
377	Чай с лимоном	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
1	Манник	70	3,12	4,06	37,1	195,46	0,04	0,04	9,14	0,37	12,41	24,08	4,76	0,24
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,46	21,43	104,99	675,45	0,19	7,14	41,8	0,37	179,95	231,87	28,16	1,19
Итого за день			37,95	42,54	263,97	1604,73		56,13	152,58	3,03	45	539,1		16,48

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Радиок: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

вещества

g Fe

4 15

13 0,38

17 0,25

8 0,82

2 1,45

0,75

0,75

4 0,58

7 0,51

0,75

4 0,06

5 0,23

0,06

0,39

9

0,32

0,52

0,1

0,51

6,23

3590-20

вещества

Fe

15

0,12

8,04

4,4

0,46

0,51

0,43

0,88

0,06

0,39

0,33

0,52

0,24

0,1

1,19

16,48

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с мажоронными макаронными изделиями	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
180	Каша с маком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
10/5	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			9,33	14	51,73	378,22	0,21	0,98			249,36		21,91	
2-ой завтрак														
150	Соус фруктовый и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
75	Икра морская в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
150	Суп картофельный с клецками в/у	150	2,13	2,76	11,28	86,55	0,06	3,45	12,63		20,04	43,34	15,21	0,71
70	Потроха 2-й вариант (свин)	70	8,12	18,79	13,54	260,18	0,24	1,08	18,9		25,23	99,78	20,19	1,04
110	Рагу из овощей в/у	110	1,86	2,9	11,23	71,93	0,06	13,1	48,19		38,93	47,14	14,67	0,43
150	Компот из ягод (заморозка)	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
15	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
15	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			15,1	26,44	80,84	624,65	0,45	24,82		0,5	112,73		88,88	
Полдник														
160	Запеканка из творога с печеньем	160	47,14	59,84	50,78	477,87		0,82	116,48			385,6		1,14
40	Соус фруктовый	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
180	Наличик из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
100	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			52,45	62,71	121,91	809,45	0,18	2,94		0,32	497,34		88,14	
Итого за день			77,63	103,3	272,78	1888,52		43,74	240,62	0,82		861,59		8,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Радиок: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

вещества

Fe

15

0,12

8,04

4,4

0,46

0,51

0,43

0,88

0,06

0,39

0,33

0,52

0,24

0,1

1,19

16,48

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая	160	9,9	10,69	49,54	236,16								0,7
180	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
10/10	Бутерброд с сыром 10/10	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			16,48	19,44	77,25	451,16	0,17	0,14			228,58		10,73	
2-ой завтрак														
1	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
40	Икра кабачковая ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
150	Суп картофельный с бобовыми в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21
10	Гренки	10	1,2	0,2	6,3	31,5								
50	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
110	Рис с овощами в/у	110	3,8	4,39	20,92	138,16	0,06	1,99			14,23	37,31		
10	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
15	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
Итого за Обед			16,43	26,98	100,48	646,42		13,27		1,42	65,5	70	32,58	1
Полдник														
150	Запеканка овощная с рыбой в/у	150	13,3	6,3	20,9	195		10,6	40,7	2,97		861,95		0,7
20	Соус молочный	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
180	Чай "Смородина"	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
100	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
50	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
Итого за Полдник			22,8	11,78	78,32	515,26	0,2	21,04		2,97	184,33		214,03	
Итого за день			56,51	59	275,65	1706,84		54,45	125,46	4,79	4	191,91	8	9,73
Среднее за период			53,5	62,98	248,07	1631,52	0,73	42,7		1,6	568,94	22	171,69	
Итого за период			534,97	629,8	2480,66	16315,15	7,33	427,02		15,99	5689,4	220	716,86	2

Составил

Калькулятор

Утвердил

Менюготавливаемых блюд

Рецион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,84	14,4	120		0,64	26,4			109,53		0,59
2	Бутерброд с колбасой_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
378	Чай с сахаром	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
Итого за Завтрак			6,99	7,38	45,5	286,99	0,14	1,9			249,81		38,32	
2-ой завтрак														
388	Салат фруктовый и ягодный	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
86	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	3,88	3,53	33,19	151,61	0,08	11,08		0,13	9,46	47,11	16,45	0,61
274	Борщи тушенные_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
188	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,76		
148	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			27,07	25,71	125,54	815,13		12,04	42,21	0,13	139,32	23	37,7	1
Полдник														
284	Суплет натуральный	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69
378	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
883	Щенюк с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			23,11	31,58	73,57	606,68		1,06	24,07		239,68		53,25	
Итого за день			58,07	64,85	266,57	1800,24		33	112,6	0,13	14	015,1	8	19,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рецион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	4,84	5,63	25,63	227,32				0,09	7	30,28	17	0,2
388	Чай "Смородина"	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
104	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			7,45	13,71	56,16	432,32	0,16	9,62		0,09	58,86	47	17,08	1
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Мяс свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,04	5,2		0,07	6,1	19,87	8,39	0,29
288	Котлеты, биточки, шницели свиные	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
44 02	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	130	7,94	5,92	32,77	253,05		1,95		0,56		192,9		4,21
348	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			27,01	31,52	121,91	870,62		13,21		0,73	71,06	97	159,29	1
Полдник														
	Котлета "Дружба"	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
308	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
378	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,57	22,92	67,5	536,78		2,41	38,42	0,04	159,05		27,63	
Итого за день			55,83	68,95	265,17	1933,72		45,24	38,42	1,26	12	536,57	28	13,52

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная ячневая_	190	11,76	12,69	58,82	280,44								0,83	
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1	
Итого за Завтрак			18,85	17,96	82,79	453,71	0,24	1,3			324,41		25,42		
2-ой завтрак															
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9	
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9	
Обед															
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73	
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,36	0,07	5,71			321,34	38,75	15,77	0,61	
	Суфле из печени с рисом_	70	14,64	11,09	2,69	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28	
312	Пюре картофельное в/у	60	1,24	2,04	19,48	91	0,08	10,24		0,04	5,12	29,76	11,8	0,48	
139	Капуста тушенная в/у	70	4,98	4,98	13,6	88,28		0,37		0,01	1,34	2,59	1,06	0,05	
352	Кисель "Витощка"	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60				
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
Итого за Обед			27,74	22,9	97,91	688,4		33,59	135,6	2,44	60		63,74		
Полдник															
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	44,19	56,1	47,61	448		0,77	109,2			361,5		1,07	
335	Соус фруктовый_	30	0,15	0,03	19,35	78,12		0,63			5,43	4,02	0,66	0,03	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
Итого за Полдник			49,52	58,97	115,82	767,92	0,17	2,74		0,36	475,22		86,99		
Итого за день			97,01	100,01	318,48	2001,47		55,63	287,8	2,8	60	018,74		35,3	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180									
377	Чай с лимоном_	200	0,21	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37	
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82	
Итого за Завтрак			8,3	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11		
2-ой завтрак															
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4	
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18		
Обед															
75	Икра морковная в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61	
492	Биточки рыбные из горбуши_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28			
304	Рис отварной_	130	3,08	5,76	25,3	186,16	0,02				1,19	54,1	14,5	0,47	
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02	
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
Итого за Обед			16,6	23,74	107,85	742,94	0,2	14,72		0,6	82,18		76,29		
Полдник															
284,02	Запеканка (рулет) картофельная с курицей в/у	150	12,74	12,53	10,94	227,91	0,15	2,86	12		25,49	169,89			
326	Соус молочный_	30	0,63	1,59	2,13	25,14	0,03	0,12	8,64		19,77	15,27	2,82	0,06	
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28	
1	Манник	80	3,57	4,64	42,4	223,38	0,05	0,05	10,45	0,42	14,18	27,52	5,44	0,27	
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
Итого за Полдник			21,53	21,52	84,08	634,43	0,31	3,8	51,09	0,42	184,52	305,48	30,99	1,23	
Итого за день			47,23	58,82	271,83	1860,67		41,24	71,16	1,42		543,82		9,73	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16.34	Каша молочная ассорти (рис, пшеница) с маслом_	200	5,07	5,87	24,55	171,07	0,08			0,4	113,65	148,19	99,47	0,9
33	335 Каша с молоком_	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
52	336 Бюгербург с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
1	Итого за Завтрак		14,96	17,45	62,83	467,79		0,58		0,4	353,44		108,93	
2-ой завтрак														
9	338 Салат фруктов и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
9	Итого за 2-ой завтрак		0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
73	339 Котлета говяжья_штк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
11	340 Суп овощной с капустой и картофелем_бу	180	2,7	10,08	18	177,3	0,02	14,4			25,82	24,17	10,21	0,41
3	341 Котлета "Дорожная" из мяса кур с картофелем_бу	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,88		4	5,98	5	1,05
15	342 Макароны изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
2	343 Салат красный доканой	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
2	344 Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
2	345 Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
7	346 Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
7	Итого за Обед		21,02	29,01	97,4	785,58		20,69	8,88	1,61	85,7		32,13	
Полдник														
3	347 Рагу из овощей_бу	200	3,39	5,28	20,41	130,79	0,11	23,81	87,61		70,79	85,71	26,68	0,79
3	348 Чай с сахаром_	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
2	349 Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
1	350 Кисло-молочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
3	351 Вулочка дорожная_	60	4,62	7,5	31,98	214,2					0,12	0,38	0,16	0,01
3	Итого за Полдник		13,4	15,64	85,8	526,99	0,21	24,6	107,61		198,53	178,89	53,23	1,96
20	Итого за день		50,28	62,28	267,99	1871,8		63,87	175,49	2,01	4	559,26	5	8,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7	352 Каша молочная Геркулес	200	16,91	21,41	65,24	397,4								
2	353 Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
2	354 Бюгербург с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
1	Итого за Завтрак		24,68	31,55	95,36	640,31	0,08	1,31			254,9		23,93	
2-ой завтрак														
1	355 Орешки сладкий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
1	Итого за 2-ой завтрак		0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
7	356 Суп из свеклы с капустой с картофелем и сметаной_бу	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,04	5,2		0,07	6,1	19,87	8,39	0,29
2	357 Соус рубленый_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
2	358 Каша пшеничная рассыпчатая (2 вариант)	130	9,06	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
2	359 Салат красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
2	360 Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
1	361 Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
1	362 Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
1	Итого за Обед		26,19	28,52	130,35	865,94		7,08	17,44	0,75	57,61	23	191	1
Полдник														
7	363 Сметана натуральная	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69
2	364 Вулочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
2	365 Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
1	366 Кисло-молочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
1	367 Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
1	Итого за Полдник		23,37	29,5	76,86	604,05		1,06	20		229,5		39,11	
1	Итого за день		75,04	90,37	322,17	2204,3		29,45	105,44	1,15	15	868,05	8	15,71

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	200	17,56	24,39	65,36	244,88	0,08	1,08	54,03		124,88	110,08	18,91	0,48
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			20,06	32,49	95	445,38	0,21	1,11	54,03		169,33	112,6	24,98	1,55
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,88		4	5,98	5	1,05
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			20,92	20,22	95,16	692,72		16,35	8,88	0,1	74,61		28,39	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52								
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,8	1,06	23,6	115,34		2,36		0,04		2,61		0,51
Итого за Полдник			14,76	12,61	85,88	499,86	0,09	13,79		0,04	143,42		25,96	
Итого за день			56,64	65,5	298	1729,4	0,61	49,25	82,91	0,14	399,96	333,22	100,93	7,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	200	6,3	5,2	31,9	200								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
Итого за Завтрак			10,47	9,71	61,45	375,99	0,07	1,22			118,66		15,66	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,34	38,76	15,77	0,61
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01		0,6
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,68	4,42	42,2	197,16	0,18	22,18		0,08	11,1	64,48	25,56	1,04
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
Итого за Обед			10,55	15,77	116,68	688,81		33,3	138,4	3,03	391,39		81,04	
Полдник														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у*	150	14,6	16,9	46,6	375,55	0,08	4,51	14,6		34,75	131,5		
377	Чай с лимоном_	200	0,21	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
1	Манник	70	3,12	4,06	37,1	195,46	0,04	0,04	9,14	0,37	12,41	24,08	4,76	0,24
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			23,23	23,79	117,56	755,81	0,22	8,03	43,74	0,37	188,5	249,84	32,05	1,49
Итого за день			45,05	50,07	315,29	1914,61		62,55	193,06	3,8	60	618,69		21,54

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Вашин: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

цества

Fe

15

0,48

0,25

0,82

1,55

0,9

0,9

0,73

0,61

1,05

0,06

0,28

0,12

0,52

0,36

0,52

0,1

0,51

7,31

590-20

ства

Fe

15

0,12

12,06

4,4

0,58

0,61

0,6

1,04

0,52

0,12

0,37

0,78

0,24

0,1

0,49

1,54

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,84	14,4	120		0,64	26,4			109,53		0,59
352	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
107	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
того за Завтрак			10,21	14,77	54,61	402,22	0,23	1,11			275,44		26,19	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
того за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
75	Икра морская_в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
106	Суп картофельный с клецками_в/у	180	2,56	3,31	13,54	103,86	0,07	4,14	15,16		24,05	52,01	18,25	0,85
279	Тестели 2-й вариант (овин)_	70	8,12	18,79	13,54	260,18	0,24	1,08	18,9		25,23	99,78	20,19	1,04
143	Рагу из овощей_в/у	130	2,2	3,43	13,27	85,01	0,07	15,48	56,95		46,01	55,71	17,34	0,51
385	Компот из ягод (замороженка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
того за Обед			17,23	28,14	100,82	728,22	0,51	29,66		0,6	131		104,45	
Полдник														
501	Валенка из творога с печеньем_	180	53,03	67,32	57,13	537,6		0,92	131,04			433,8		1,28
335	Соус фруктовый_	30	0,15	0,03	19,35	78,12		0,63			5,43	4,02	0,66	0,03
349	Йогуртомолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
того за Полдник			59,96	70,39	134,94	905,52	0,23	2,93		0,36	546,04		103,23	
того за день			88,3	113,48	312,33	2127,4		51,7	272,25	0,96		968,19		10,55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Вашин: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

ства

Fe

15

0,12

12,06

4,4

0,58

0,61

0,6

1,04

0,52

0,12

0,37

0,78

0,24

0,1

0,49

1,54

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,14	12,02	55,73	265,68								0,78
375	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
305	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
того за Завтрак			17,73	20,78	84,94	486,68	0,18	0,14			239,75		10,87	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
того за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_т/к	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
100	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	3,6	6,48	33,12	155,52		8,28		0,17		61,56		1,45
371	Трени_	20	2,4	0,4	12,6	63								
256	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
205	Рис с овощами_в/у	130	4,49	5,19	24,72	163,28	0,07	2,35			16,82	44,09		
205	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
того за Обед			24,26	35,92	143,76	916,82		16,43		1,78	88,11	97	48,48	1
Полдник														
407	Валенка овощная с рыбой_в/у	160	14,19	6,72	22,29	208		11,31	43,41	3,17		919,41		0,75
305	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
255	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
407	Йогуртомолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
408	Булочка Магистка_	60	5,27	2,03	33,6	176,4					2			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
того за Полдник			25,39	12,64	91,71	588,16	0,23	22,84		3,17	190,63		230,54	
того за день			68,18	70,14	340,01	2085,66		59,41	128,17	5,35	7	271,78	11	11,32
Средняя за период			64,16	74,45	297,78	1952,93	0,9	49,13		1,9	636,63	29	200,2	1
того за период			641,63	744,47	2977,84	19529,27	8,99	491,34		19,02	6366,26	287	2001,96	5

Составил

Калькулятор

Утвердил

М.П.