

Согласовано:

МДОУ «ЦРР-ДС «Улыбка»

/А.А. Лещёва /

2026г.

Утверждаю:

ИП Седышев В.И.

/В.И. Седышев/

2026г.



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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_	150	0,58	0,52	1,91	15,98		0,08	3,52			14,59		0,07
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	1,63	1,69	14,64	75,97								
Итого за Завтрак			3,09	3,61	26,67	148,67	0,02	0,12			21		4,9	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	0,84	0,77	7,21	32,92	0,02	2,4		0,02	2,05	10,23	3,57	0,13
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	50	2,54	5,87	4,23	81,26	0,08	0,34	5,91		7,88	31,16	6,3	0,32
199	Пюре из бобовых с маслом	110	5,38	2,63	12,78	98,1	0,11		11,54		44,59	119,2		
348	Компот из изюма_	150	0,56	0,12	30,87	124,76					19	31	10	1
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			11,36	9,93	69,75	408,74		2,74	17,45	0,02	80,55	31	17,75	1
Полдник														
6.09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	7,91	6,4	17,42	161,86		20,02		0,12	12,64	61,12	6	
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			10,16	7,42	39,78	265,73	0,22	20,15		0,12	4	76,56	30,78	1,54
Итого за день			24,9	21,02	143,15	852,08		28,71	31,68	0,14	23	278,25	16	11,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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"	160	2,11	2,45	11,15	98,93				0,04	3	13,17	7	0,09
378	Чай с молоком_	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
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			6,16	12,19	41,92	321,4	0,15			0,04	45,15	20	9,22	
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	0,48	1,57	2,56	25,98		1,91		0,03	6,79	8,67	3,89	0,24
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
274	Зразы рубленые_	50	5,8	16,72	8,24	202,11	0,04	2		0,04	15,74	11,6	5	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,19		81,61		1,81
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			15,62	24,08	68,95	534,6		8,04		0,32	2	55	78,92	
Полдник														
44.04	Паста болоньезе с курицей_в/у	110	6,2	6,9	15,57	150,3	0,01	0,72		0,03	2,95	5,8	4	
352.04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			8,24	7,86	36,34	250,86		13,48	93,39	2,29	3	21,23	8,53	0,64
Итого за день			30,82	44,93	166,81	1200,86		41,52	93,39	3,05	8	173,95	16	9,46

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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_	160	4,03	4,36	20,21	96,36								0,3
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,59			155,29	111,11	17,29	0,1
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,27	5,33	26,8	0,05				14,81		1,6	0,22
15	Сыр (порциями)	5	0,1	0,1		1,27			0,78		3,7	2,22	0,2	
Итого за Завтрак			8,82	8,04	45,25	249,13	0,19	1,59			210,26		19,09	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,02	0,02	2,82	11								0,06
Итого за 2-ой завтрак			0,02	0,02	2,82	11					4,82	3	3,42	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	40	0,91	0,91	2,41	21,33	0,01	3,19		0,01	4,09	1,19	0,4	0,2
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	150	1,29	1,77	7,93	56,12	0,07	5,39			303,72	36,62	14,9	0,5
	Суфле из печени с рисом_	50	1,17	5,62	5,59	77,68	0,01	1,3		0,05	4,51	16,54	4,82	0,1
312	Пюре картофельное в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,8
352	Кисель "Витошка"	150	0,05	0,02	10,13	40,09	0,13			0,99	25			
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,4
Итого за Обед			7,84	12,58	56,88	377,5	0,43	28,7	54,85	1,14	25	108,93	49,64	2,6
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	13,13	20,83	2,49	249,57								
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,1
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,0
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,4
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,7
Итого за Полдник			19,24	25,51	53,22	518,73		0,42	8,48	0,17	61,74		29,17	
Итого за день			35,92	46,15	158,17	1156,36		30,71	64,11	1,31	25	288,49		4,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	2,35	1,94	11,9	74,64								
377	Чай с лимоном_	180	0,17	0,04	10,52	42,74								
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,1
Итого за Завтрак			4,94	10,03	38,55	263,88	0,13				44,45		4,8	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
1 044	Огурцы свежие	40	0,16	0,02	0,52	2,8					5	8	3	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	1,38	3,02	7,47	62,81	0,03	7,59		0,12	14,17	26,43	13,1	0
234	Котлеты (биточки) рыбные_	50	2,56	3,66	2,52	58,08	0,01	0,15	3,84		5,08	25,75		
205	Рис с овощами в/у	110	2,12	2,46	11,7	77,26	0,03	1,11			7,96	20,87		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,57	0,13	30,23	123,29		0,52	1,71	0,3	13,71	14,22	17,49	0
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0
Итого за Обед			10,51	15,83	74,18	484,86		9,49	46,11	0,42	5	8	39,67	2
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	6,43	8,16	6,93	65,21		0,11	15,89		52,62			0
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,27	5,33	26,8	0,05				14,81		1,6	0
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0
Итого за Полдник			8,38	9	85,12	389,16	0,07	2,22			100,39		12,57	
Итого за день			24,63	35,66	217,45	1231,9		31,71	65,43	0,82	5	217,39	3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																
Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_																
День: пятница																
Неделя: 1																
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																
Возраст: 1-3 года																
№		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
	0,38	0,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	150	2,71	3,14	13,15	91,64	0,04			0,21	60,89	79,39	53,29	0,49
17,29	0,16															
1,6	0,28	0,01	Какао на молоке	180	4,7	4,46	6,74	86,4								
0,2		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
19,09			Итого за Завтрак		13,91	16,3	34,09	339,04	0,08	0,11	59	0,21	200,09	175,39	62,75	0,98
2-ой завтрак																
	0,06	3,68	Напиток из плодов шиповника	150	0,28	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,36	0,25
3,42			Итого за 2-ой завтрак		0,28	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,36	0,25
Обед																
0,4	0,28	3,10	Суп крестьянский с крупой и сметаной в/у	150	1,16	3,67	6,4	64,05	0,02	3,9		0,08	6,12	25,17	7,77	0,27
14,9	0,58															
		15	Котлета "Ассорти"	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2,06	2	0,38
4,82	0,17	3,09	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,85								
21,64	0,85	3,25	Соус красный основной	10												
		3,49	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
5,48	0,37		Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
2,4	0,41		Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
19,64	2,66		Итого за Обед		8,88	9,58	53,55	335,46		4,13	3,05	0,08	41,02	27,24	16,85	1,43
Полдник																
		1,43	Рагу из овощей в/у	110	2,21	10,43	13,04	156,33	0,08	11,66	10,62	0,14	20,58	50,09	19,44	0,65
0,04	0,3	1	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
2,4	0,02	15,04	Напиток "Виташка Лайт"	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
2,4	0,41		Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	0,73		Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
9,17			Итого за Полдник		5,12	12,52	44,16	311,48	0,42	24,43	106,56	2,5	74,24		26,37	
4,94			Итого за день		28,19	38,47	146,26	1044,9	0,66	28,92	169,43	2,93	321,91	281,68	114,33	3,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																
Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_																
День: понедельник																
Неделя: 2																
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																
Возраст: 1-3 года																
№		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Mg	Fe			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
		173	Каша молочная Геркулес	150	2,19	5,19	8,92	89,49					1,42		0,47	
		378	Чай с молоком	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
8	0,82	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
8			Итого за Завтрак		10,32	15,58	37,76	326,46	0,04	0,11	59		140,62	96	9,93	0,49
2-ой завтрак																
	4,4		Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
8			Итого за 2-ой завтрак		0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед																
			Икра кабачковая_тк	40	0,61	2,85	2,46	38,08	0,02	2,24		0,99	13,12	11,84	4,8	0,22
1,1	0,62	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
		274	Зразы рубленые	50	5,8	16,72	8,24	202,11	0,04	2		0,04	15,74	11,6	5	
		171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,19		81,61		1,81
2	0,12															
49	0,52	326	Соус красный основной	10												
18	0,37	348	Компот из изюма	150	0,56	0,12	30,87	124,76					19	31	10	1
4	0,41		Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
57	2,04		Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
			Итого за Обед		16,31	25,48	84,74	614,58		8,32		1,28	21	86	79,82	1
Полдник																
	0,15															
8	0,09	284	Омлет натуральный	130	13,13	20,83	2,49	249,57								
		428,01	Булочка Малютка	50	4,48	1,24	31,12	155,21					0,86		0,19	
	0,27	376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	0,02		Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
7			Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	7,79		Итого за Полдник		19,85	23,08	55,96	508,64		0,12	3,43		1	15,43	5,79	0,56
			Итого за день		47,28	64,94	198,06	1543,68	0,48	28,55	62,43	1,68	22	254,14	113,54	8,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минерал	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак												
181	Каша из манной крупы	160	11,23	15,6	41,82	156,73	0,06	0,7	34,58		79,93	7
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69						
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45	
Итого за Завтрак			13,85	23,7	68,97	344,92	0,19	0,7	34,58		124,38	7
2-ой завтрак												
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	1
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	1
Обед												
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	2,08	3,75	19,17	90		4,79		0,1		3
371	Гренки_	10	0,3	0,05	1,58	7,88						
15	Котлета "Ассорти"__	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,85						
326	Соус красный основной	10										
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81	
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22	
Итого за Обед			10,1	9,71	67,9	369,29	0,24	5,02		0,1	46,82	
Полдник												
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	3,06	3,72	13,81	93,59						
352,04	Напиток "Витоска Лайт"__	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26		
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62	
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,86	2,14	19,98	112,13					0,35	
Итого за Полдник			7,96	6,82	54,56	306,28	0,33	12,76		2,26	50,55	
Итого за день			32,2	40,29	198,38	1049,43	0,78	24,18	131,02	2,36	225,74	14

Приложение 8 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минерал	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	150	2,2	1,82	11,16	69,97						
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,55			155,29	111
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,2
Итого за Завтрак			6,99	6,53	40,99	251,39	0,09	1,63			158,93	
2-ой завтрак												
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		2
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	
Обед												
1 044	Огурцы свежие	40	0,16	0,02	0,52	2,8					5	8
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,06	1,36	9,89	75	0,04	3,96			223,14	26,9
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,02	2,55	3,32	57,66		0,36	4,29	0,26		65,8
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,8
352	Кисель_	150	0,05	0,02	16,94	68,06					8	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81	
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22	
Итого за Обед			6,71	8,21	61,49	385,8		23,14	4,29	0,35	13	13
Полдник												
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	130	2,43	6,38	22,91	160,8	0,03	2,59		0,19	6,86	54,2
377	Чай с лимоном_	180	0,17	0,04	10,52	42,74						
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62	
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,4
Итого за Полдник			4,64	7,38	44,76	265,71	0,13	2,71	3,43	0,19	57,06	69,7
Итого за день			19,14	22,92	166,84	996,9		47,48	15	0,94	13	358,4

Примерное меню в пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Канонер

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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 картофельный с морковью и капустой	160	0,62	0,55	2,04	17,05		0,09	3,75			15,56		0,08
382,01	Каша «Геркулес»	180	4,7	4,46	6,74	86,4								
1,06	Бутерброд с сыром 10/10	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,62
Итого за завтрак			7,74	13,06	24,91	249,95	0,14	0,09			62,97		7,85	
2-ой завтрак														
54,9	Компот «Звездочка»	150	0,02	0,02	2,82	11								0,09
Итого за 2-ой завтрак			0,02	0,02	2,82	11					4,82	3	3,42	
Обед														
82	Борщ с картофелем и морковью со сметаной	150	1,38	3,02	7,47	62,81	0,03	7,59		0,12	14,17	26,43	13,1	0,82
43 452	Жаркое с мясом и картофелем	150	1,86	3,34	14,14	95,93	0,11	16,9		0,15	16,22	58,45	23,9	0,89
388	Компот «Звездочка»	150	0,57	0,13	30,23	123,29		0,52	1,71	0,3	13,71	14,22	17,49	0,52
	Хлеб ржаной	15	0,66	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,95	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			5,85	7,03	58,5	353,73	0,24	25,01	1,71	0,57	70,13	99,1	52,37	2,81
Полдник														
501	Салат из овощей с растительным маслом	130	4,43	1,18	6,83	65,21		1,71	15,85		52,82			0,15
335	Сок фруктовый	40	0,48	0,38	8,16	34,88		1,88			17,18	12,71	2,38	0,38
388	Пюре картофельное с мясом	180	2,38	2,38	17,35	71,78		0,3	0,88	0,17	1,57	8,17	10,34	0,3
	Макаронный салат	150	0,48	0,48	0,88	8,17	0,01	0,2	0,43		10,38	15,43	2,4	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,38	10,88	53,6	0,08				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			6,63	2,38	40,71	213,57	0,17	2,28	0,77	0,17	83,59	36,57	14,92	0,47
Итого за день			22,89	25,49	130,71	1037,71	0,58	33,39	2,48	1,31	222,51	145,8	88,55	4,09

Примерное меню в пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Канонер

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	150	3,78	4,09	18,35	90,34								
378	Чай с молоком	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
3	Бутерброд с сыром 10/10	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	58		129,2	98	9,48	0,48
Итого за Завтрак			11,91	14,48	47,19	327,31	0,09	0,11			173,38		9,48	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,1
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		15	
Обед														
75	Икра рыбная в/у	40	1	2,71	6,17	52,75	0,04	7		0,24	12,48	27,99	17,92	0,52
108	Суп картофельный с клецками в/у	150	2,46	3,19	13,06	100,17	0,07	3,98	14,61		23,19	50,17	17,6	0,82
268	Котлеты, картофель, лук, морковь (сметана)	50	6,77	14,6	8,04	184,92	0,05				14,86	79	7	
205	Рис с овощами в/у	110	2,12	2,46	11,7	77,26	0,03	1,11			7,96	20,87		
326	Соус сметанный	10												
349	Компот «Звездочка»	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
Итого за Обед			13,23	23,1	60,62	503,48		12,14	14,61	0,24	3	99,04	44,88	2,11
Полдник														
467	Тефтели рыбные	50	4,66	1,95	5,42	59,03	0,07	1,25	7,71		16,46	54,32	4,51	0,42
312	Пюре картофельное в/у	150	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,85
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,38	10,88	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Макаронный салат	150	0,48	0,48	0,88	8,17	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			6,82	2,25	43,93	273,47	0,28	20,19	11,14	0,09	76,07	124,33	31,75	1,83
Итого за день			22,89	25,49	130,71	1037,71	0,58	33,39	2,48	1,31	222,51	145,8	88,55	4,09
Среднее за период			22,89	25,49	130,71	1037,71	0,58	33,39	2,48	1,31	222,51	145,8	88,55	4,09
Итого за период			22,89	25,49	130,71	1037,71	6,2	341,84		14,7	2224,91	238	948,5	2

Составил

Утвердил

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	170	0,66	0,58	2,17	18,12		0,1	3,98		16,53			
2	Бутерброд с колбасой 20/10	20/10	2,97	4,73	34,16	191,43	0,05	0,14	24,57		12,29	27,95	8,89	27
378	Чай с молоком	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
Итого за Завтрак			5,44	7,19	52,6	293,96	0,06	0,24			31,97		10,13	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	8,84			4,79	21,87	8,21	8
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	8,84			4,79	21,87	8,21	8
Обед														
96	Расcольник ленинградский со сметаной, алу	180	1,01	0,92	8,65	39,5	0,02	2,58		0,03	2,46	12,28	4,29	0,1
279	Тестени 2-й вариант /свин/	70	3,55	8,22	5,92	113,77	0,11	0,47	5,27		11,03	43,63	8,82	0,1
199	Пюре из кабачков с маслом	130	6,35	3,11	15,11	115,93	0,13		13,64		52,69	140,88		
348	Компот из яблок	180	0,67	0,15	37,05	149,71					23	37	12	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,1
Итого за Обед			14,89	13,21	90,72	535,51		3,35	21,91	0,03	103,42	37	27,27	1
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами, алу	130	8,35	7,57	20,58	191,29		23,66		0,15	14,94	72,23	7	
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,1
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,1
Итого за Полдник			11,62	8,6	44,16	299,79	0,25	23,79		0,15	5	87,67	35,36	1,7
Итого за день			32,29	29,07	195,82	1163,98		34,22	53,89	0,18	28	350,81	19	31,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3598

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	2,24	2,6	11,85	105,11				0,04	3	13,99	8	0,06
378	Чай с молоком	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
Итого за Завтрак			4,36	5,49	30,14	207,84				0,04	6,31	22	5,29	
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, алу	50	0,6	1,96	3,2	32,47		2,39		0,04	8,49	10,84	4,86	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, алу	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,03	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,27
274	Зразы рубленные	70	8,12	23,41	11,54	282,95	0,06	2,8		0,06	22,04	16,24	7	
171	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	130	3,72	3,04	19,83	121,34				0,23		96,44		2,14
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			20,74	32,45	90,63	711,94		10,16		0,4	3	76	96,77	
Полдник														
44,04	Паста болоньезе с курицей, алу	150	8,46	9,41	21,23	204,95	0,01	0,98		0,04	4,02	7,91	5	
352,04	Напиток "Виташка Лайт"	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			11,28	10,64	48,38	336,57		15,14	103,39	2,55	4	23,34	11,2	0,84
Итого за день			37,18	49,38	188,75	1350,35		45,3	103,39	3,39	10	201,55	29	10,17

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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_	170	4,28	4,63	21,47	102,38								0,31
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
15	Сыр (порциями)	10	0,2	0,2		2,55		0,01	1,56		7,41	4,45	0,41	0,01
Итого за Завтрак			10,37	9,04	54,02	297,09	0,24	1,78			248,3		22,82	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,03	0,02	3,38	13,2								0,11
Итого за 2-ой завтрак			0,03	0,02	3,38	13,2					5,78	3	4,1	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	1,14	1,14	3,02	26,66	0,01	3,98		0,02	5,12	1,49	0,5	0,35
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" _в/у	180	1,55	2,13	9,52	67,34	0,08	6,47			364,46	43,95	17,88	0,7
	Суфле из печени с рисом_	70	1,63	7,87	7,82	108,75	0,01	1,82		0,07	6,31	23,16	6,75	0,23
312	Пюре картофельное _в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,68	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,58	1
352	Кисель "Витошка" _	200	0,06	0,02	13,5	53,45	0,17			1,32	34			
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			10,5	16,37	76,95	503,48	0,55	34,51	73,13	1,52	34	133,1	64,87	3,56
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	15,15	24,04	2,87	287,96								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			21,69	28,86	58,19	578,38		0,45	8,59	0,19	70,01		31,08	
Итого за день			42,59	54,29	192,54	1392,15		36,74	83,28	1,71	34	328,15		6,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	2,64	2,19	13,39	83,97								
377	Чай с лимоном_	200	0,19	0,05	11,69	47,49								
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	0,87	2,9	5,81	52,74	0,05				16		1,73	0,29
Итого за Завтрак			3,7	5,14	30,89	184,2	0,05				16		1,73	
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														
1 044	Огурцы свежие	50	0,2	0,03	0,65	3,5					6	11	4	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной _в/у	180	1,66	3,62	8,97	75,37	0,04	9,11		0,14	17,01	31,72	15,72	0,75
234	Котлеты (биточки) рыбные_	70	3,59	5,13	3,53	81,31	0,01	0,21	5,37		7,11	36,05		
205	Рис с овощами _в/у	130	2,5	2,9	13,83	91,3	0,03	1,32			9,4	24,67		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,69	0,16	36,28	147,95		0,63	2,05	0,36	16,45	17,07	20,99	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			13,63	18,65	94,33	604,95		11,39	47,98	0,5	6	11	52,07	2,78
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	7,42	9,42	7,99	75,24		0,12	18,33			60,72		0,17
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			10,16	10,53	92,72	430,62	0,12	2,23			122,56		15,17	
Итого за день			28,29	35,12	237,54	1313,77		33,62	69,74	0,9	6	247,73	4	8,29

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Ион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	3,08	3,56	14,9	103,86	0,05			0,24	69	89,97	60,39	0,55
01	Какао на молоке"	200	5,22	4,95	7,49	96								
05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			12,43	11,65	32,77	286,19	0,14	0,08	0,03	0,24	198,38	89,97	68,04	1,15
2-ой завтрак														
08	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
Итого за 2-ой завтрак			0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
Обед														
10	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	1,39	4,41	7,68	76,86	0,03	4,68		0,1	7,34	30,2	9,32	0,33
05	Котлета "Ассорти"_	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0,53
09	Макаронные изделия отварные	130	2,94	2,7	20,02	118,01								
06	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
09	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			12,12	12,24	70,48	439,91		5	4,27	0,1	57	33,1	25,17	2,14
Полдник														
03	Рагу из овощей_в/у	130	2,61	12,33	15,41	184,75	0,1	13,78	12,55	0,16	24,33	59,2	22,97	0,77
01	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			6,3	14,69	52,91	370,91	0,52	27,95	118,49	2,77	92,8		31,5	
Итого за день			31,18	38,66	173,51	1167,77	0,9	33,33	123,77	3,28	356,05	212,59	134,75	5,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Ион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
03	Каша молочная Геркулес	170	2,48	5,88	10,11	101,42					1,61		0,54	
08	Чай с молоком_	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			8,42	10,9	36,76	272,16	0,09	0,08	0,03		130,99		8,19	0,6
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														
	Икра кабачковая_тук	50	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,03	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,27
04	Зразы рубленые_	70	8,12	23,41	11,54	282,95	0,06	2,8		0,06	22,04	16,24	7	
01	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,72	3,04	19,83	121,34				0,23		96,44		2,14
06	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
08	Компот из изюма_	180	0,67	0,15	37,05	149,71					23	37	12	1
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			21,57	34,2	109,58	808,52		10,51		1,6	26	113	100,9	1
Полдник														
04	Омлет натуральный	150	15,15	24,04	2,87	287,96								
01	Булочка Малютка_	50	4,48	1,24	31,12	155,21					0,86		0,19	
06	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			21,89	26,3	57,56	551,66		0,12	3,43		1	15,43	5,79	0,56
Итого за день			52,68	72,2	223,5	1726,34	0,62	30,71	3,46	2	301,9	183,71	132,88	1

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	170	11,93	16,58	44,44	166,52	0,06	0,74	36,75		84,92	74,86	12,85	0
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								0
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0
Итого за Завтрак			12,46	17,65	58,7	231,16	0,08	0,74	36,75		90,48	74,86	13,45	0
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	2,5	4,5	23	108		5,75		0,12		42,75		1
371	Гренки_	20	0,6	0,1	3,15	15,75								
15	Котлета "Ассорти"_	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0
309	Макаронные изделия отварные	130	2,94	2,7	20,02	118,01								
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0
Итого за Обед			13,83	12,43	88,95	486,8	0,33	6,07		0,12	63,96		33	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	3,53	4,3	15,93	107,99								
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,86	2,14	19,98	112,13					0,35		0,12	
Итого за Полдник			8,43	7,4	57,73	324,94	0,36	14,16		2,51	50,55		5,72	
Итого за день			35,06	37,55	213,72	1077,62	0,8	27,81	144,41	2,63	209,78	157,81	60,38	4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	170	2,49	2,06	12,64	79,3								
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	2,97	4,73	34,16	191,43	0,05	0,14	24,57		12,29	27,95	6,89	27
Итого за Завтрак			9,8	10,47	68,7	409,29	0,14	1,91			184,83		26,1	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
1 044	Огурцы свежие	50	0,2	0,03	0,65	3,5					6	11	4	
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,27	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	32,3	13,14	0
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,68	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,58	
352	Кисель_	200	0,07	0,03	22,59	90,75					11		4	
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0
Итого за Обед			9,09	10,47	82,85	512,26		27,49	6	0,48	17	18	68,33	3
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	2,8	7,36	26,43	185,54	0,04	2,99		0,22	7,91	62,62	23,22	0
377	Чай с лимоном_	200	0,19	0,05	11,69	47,49								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0
Итого за Полдник			5,81	8,64	54,78	322	0,19	3,11	3,43	0,22	72,92	78,05	30,42	1
Итого за день			25,5	30,38	225,93	1337,55		52,51	34	1,1	17	440,41	8	36

Иммерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Диета: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
20	Суп молочный с макаронными изделиями_	180	0,7	0,62	2,3	19,18		0,1	4,22			17,5		0,09
2,01	Какао на молоке"	200	5,22	4,95	7,49	96								
04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
Итого за Завтрак			6,23	6,58	11,81	133,5	0,03	0,1			26,4		4,03	
2-ой завтрак														
4,9	Компот из клубники_	180	0,03	0,02	3,38	13,2								0,11
Итого за 2-ой завтрак			0,03	0,02	3,38	13,2					5,78	3	4,1	
Обед														
32	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ в/у	180	1,66	3,62	8,97	75,37	0,04	9,11		0,14	17,01	31,72	15,72	0,75
452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_ в/у	200	2,48	4,45	18,85	127,9	0,14	22,53		0,2	21,62	77,93	31,87	1,18
88	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,69	0,16	36,28	147,95		0,63	2,05	0,36	16,45	17,07	20,99	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			8,14	9,04	88,09	467,82	0,33	32,27	2,05	0,7	92,32	126,72	82,74	3,84
Полдник														
01	Запеканка из творога с печеньем_	150	7,42	9,42	7,99	75,24		0,12	18,33			60,72		0,17
35	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
Итого за Полдник			11,86	11,09	110,41	516,52	0,21	2,56		0,19	160,92		29,52	
Итого за день			26,26	26,73	213,69	1131,04		34,93	29,12	0,89		242,16		5,84

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Иммерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Диета: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
74	Каша вязкая молочная ячневая_	170	4,28	4,63	21,47	102,38								0,31
78	Чай с молоком_	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			10,22	9,65	48,12	273,12	0,15	0,08			168,11		7,65	
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														
5	Икра морковная_ в/у	50	1,25	3,38	7,72	65,93	0,05	8,75		0,3	15,6	34,98	22,4	0,65
08	Суп картофельный с клецками_ в/у	180	2,95	3,83	15,67	120,2	0,08	4,78	17,53		27,83	60,2	21,12	0,98
38	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,48	20,44	11,25	258,89	0,07				20,81	110	10	
05	Рис с овощами_ в/у	130	2,5	2,9	13,83	91,3	0,03	1,32			9,4	24,67		
26	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
49	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			19,5	31,37	90,45	721,19		14,92	17,53	0,3	4	119,87	63,12	3,47
Полдник														
67	Тефтели рыбные_	70	6,52	2,73	7,58	82,65	0,11	1,75	10,79		23,04	76,06	6,31	0,58
12	Пюре картофельное_ в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,68	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,58	1
76	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
Итого за Полдник			12,37	8,42	55,58	248,62	0,39	24,11	14,22	0,11	99,17	155,99	39,09	2,41
Итого за день			42,89	50,24	213,75	1436,93		59,11	31,78	0,81	4	297,86	10	11,19
Итого за период			35,39	42,36	207,88	1309,15	0,77	38,83		1,69	362,67	39	114,42	
Итого за период			353,12	423,62	2078,75	13097,5	7,67	388,28		16,89	626,69	393	144,18	2

Составил

Калькулятор

Подтвердил

ИП Седышев В.И.

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (Семь) листов

Седышев В.И./



