

СОГЛАСОВАНО:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

Учреждение Детский сад №162 «Сказка»

Н.А. Соколова

2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

2021 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 1,5 - 3, 3 - 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ И УЧРЕЖДЕНИЯХ ТИПА «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК

Технологическим отделом компании ООО «АЛЬТЕРНАТИВА» разработано примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания в детских дошкольных организациях, в которых воспитываются дети в возрасте от 1-7 лет, в общеобразовательных организациях Ульяновска и Ульяновской области, которое предоставляется на рассмотрение и утверждение руководителю в котором организуется питание детей.

Основными нормативными документами, которыми руководствовались при разработке примерного цикличного меню являются:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стандарт по организации социального питания Ульяновской области;

Меню составлено на основе наиболее распространенных традиционных блюд, используемых в организации питания дошкольников, так как дети в основном находятся в дошкольных организациях в течении 12 часов, и их питание обеспечивается именно этими учреждениями кроме выходных и праздничных дней.

Правильное построение питания формирует у детей полезные навыки, закладывает основы культуры питания, умение целесообразно использовать продукты питания, рекомендуемые для детей. Правильно приготовленная пища с учетом всех повседневных нужд организма, его потребности, связанные с ростом, развитием и совершенствования физиологических процессов приносит пользу только при правильном режиме (времени приема пищи) питания в дошкольных организациях.

Учитывая продолжительность пребывания обучающихся в образовательных учреждениях, перечень блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий распределён по отдельным приёмам пищи – завтрак, обед, полдник, ужин и или уплотненный полдник. В зависимости от возраста обучающихся, в меню соблюдены правила по массе порций блюд, в соответствии с Приложением 9 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 и учтено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи согласно требованиям приложение 10 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Меню соответствует требованиям по пищевой и энергетической ценности блюд, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных возрастных категорий обучающихся, в соответствии к СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

В суточном рационе питания максимально учтено оптимальное соотношение пищевых веществ с расчетом на домашний прием пищи (ужин 2): белков, жиров и углеводов, что составляет соответственно 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 20%, 5%, 35%, 15%, и ужин 20%.

Ассортимент продуктов и блюд, включённых в меню достаточно разнообразен, блюда не повторяются в течение двух дней. Ежедневно в меню включены мясо, молоко, сметана, сливочное и растительное масло, сок фруктовый или овощной, картофель, крупы, сахар, соль, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).

С допустимой периодичностью в меню включены рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты, кондитерские изделия.

Для реализации принципов здорового питания в рацион включены свежие овощи, и фрукты, а также продукты и напитки, обогащённые микро- и макронутриентами.

В меню исключено использование продуктов и блюд, указанных в Приложении 6 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Основные принципы при составлении циклического меню:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема (массы) рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов, а так же белков и жиров растительного происхождения);
- правильная кулинарная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами, непродолжительное обжаривание используется только в качестве первого этапа тепловой обработки кулинарных изделий из мясного или рыбного фарша как обязательный этап тепловой обработки (М74, Организация питания, Могильный М.П.)

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности согласно таблицы замены пищевых продуктов (СанПиН2.3./2.4.3590-20, Приложение 11), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Меню допускается при необходимости корректировать с учетом климатических, территориальных особенностей, для расширения ассортимента питания, при соблюдении принципов основного рациона питания.

Основные виды поступающего продовольственного сырья и полуфабрикатов (Приложение 1)

В меню используется широкий ассортимент продуктов, в том числе различных овощей (кабачок, зеленая стручковая фасоль, цветная капуста, зеленый горошек, кукуруза), фруктов и ягод (компотная смесь, черная или красная смородина, клюква), зелень свежая или сухая (промышленного производства). При отсутствии свежих овощей и фруктов используют свежемороженые овощи и фрукты, плодовоовощные заводского производства, при наличии санитарно-эпидемиологических разрешений.

В состав пищевых блюд включена только йодированная поваренная соль, с йодатом калия (КЮ₃).

Контролируется соблюдение правил транспортировки скоропортящихся продуктов в закрытой промаркированной таре. В теплое время года транспортировка происходит охлаждаемым изотермическим транспортом, что позволяет обеспечить непрерывную холододовую цепь, сохранение температурных режимов, указанных производителем.

Контролируется соблюдение санитарно-гигиенические мероприятий: транспорт проходит ежемесячные обработки специалистами организациями и ежедневная санитарная обработка в конце рабочей смены разрешенными дезинфицирующими средствами.

Лица, сопровождающие продовольственное сырье и пищевые продукты в пути следования и выполняющие их погрузку и выгрузку, должны иметь санитарную одежду (халат, рукавицы и др), личную медицинскую книжку установленного образца с отметками о медицинском осмотре, результатах лабораторных исследований и прохождении гигиенической подготовки и аттестации.

Пищевые продукты, поступающие в учреждения, должны подвергаться строгому контролю со стороны ответственного лица на производстве - определяется внешний вид, запах, вкус, цвет, консистенция продуктов. Результаты оценки их при поступлении обязательно фиксируются в журнале бракеража пищевой продукции (СанПиН 2.3./2.4.3590-20, приложение 5).

Персонал пищеблока должен проходить ежеквартальные лекции и семинары, авторские курсы с привлечением специалистов, имеющих квалификационное образование не ниже инженера – технолога ОП, санитарного врача, товароведа – что позволяет постоянно повышать свои знания и умения применяемые на рабочих местах.

В примерном цикличном меню соблюдены требования СанПиН 2.3./2.4.3590-20 , МР2.4.0179-20 по массе порционных блюд, их пищевой и энергетической ценности суточного потребления и основных витаминов и микроэлементов, расчет произведен по СанПиН 2.3./2.4.3590-20. В расчет принята пятидневная неделя по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, что соответствует среднему проценту пищевой ценности.

В целях С-витаминизации 3-х блюд вводится аскорбиновая кислота в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» в расчете 5 мл на 1 порцию в зимнее время и 2,5 мл в летнее время, закладка проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом имеющим медицинское образование).

Основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов

При производстве кулинарной продукции для питания детей и подростков используются следующие основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов высокой степени готовности:

- Абрикосы сушеные без косточки (курага)
- Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)
- Апельсины свежие
- Бананы свежие
- Белок яичный сухой, белок яичный цельный
- Брусника быстрозамороженная или клюква
- Батон пшеничный йодированный
- Ванилин
- Виноград сушеный (изюм)
- Вишня быстрозамороженная б/к
- Горох шлифованный (целый или колотый)
- Горошек зеленый консервированный и /или/ быстрозамороженный
- Груши свежие
- Джем фруктовый и / или/ повидло фруктовое
- Дрожжи хлебопекарные и /или/ дрожжи сухие
- Зелень: укроп, петрушка, лук- перо (свежие или сушеные)
- Йогурты фруктовые, натуральные (молочные) и /или/ фруктовые
- Какао-порошок

Капуста белокочанная
Капуста цветная быстрозамороженная
Картофель продовольственный свежий или ПФО
Кефир
Кислота лимонная пищевая
Капуста квашеная (без уксуса)
Кисель
Крахмал картофельный
Кофейный напиток злаковый
Крупа гречневая
Крупа манная
Крупа рисовая
Крупа пшенная
Крупа перловая
Кукуруза сахарная быстрозамороженная или консервированная
Лист лавровый сухой
Лимоны свежие
Лук репчатый или ПФО
Макаронные изделия
Мандарины свежие
Масло подсолнечное
Масло сладко-сливочное (не соленое)

Молоко питьевое

Молоко цельное сгущенное с сахаром

Молоко сухое обезжиренное и цельное

Морковь столовая свежая или ПФО

Муку пшеничная

Мясо говядина

Мясо котлетное говяжье

Мясо птицы

Натрий двууглекислый (сода пищевая)

Напитки кисломолочные

Овощи и фрукты быстрозамороженные

Овсяные хлопья

Огурцы стерилизованные (без уксуса)

Огурцы свежие

Перец сладкий свежий или быстрозамороженный (кубик)

Повидло фруктовое

Плоды шиповника сушеные

Полуфабрикаты мясные крупнокусковые, мелкокусковые бескостные (натуральные и рубленые)

Полуфабрикаты натуральные кусковые из мяса птицы

Полуфабрикаты высокой степени готовности мясные, из мяса кур (панированные, без панировки)

Порошок яичный

Продукты томатные консервированные

Свекла столовая свежая или ПФО
Свинина мясная
Сметана
Сок фруктовый или овощной
Соль пищевая йодированная
Сухари панировочные
Сыр полутвердый
Сахар-песок
Смородина черная или красная быстрозамороженная
Творог с м.д.ж. до 9%
Томаты свежие или быстрозамороженные
Тыква быстрозамороженная
Тушки цыплят - бройлеров
Рыба морожена (горбуша, треска, сайда, пикша, скумбрия, минтай)
Фруктовая смесь быстрозамороженная б/к
Фасоль продольственная сухая и /или/ консервированная
Хлеб пшеничный йодированный
Хлеб ржано-пшеничный йодированный
Ййцо куриное столовое

Свод пищевой ценности к суточному рациону 1- 3 года
1 вариант меню.

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
	Ж	У	ЭЦ	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя														
Итого в день	50,3	51,0	221,8	1609,1	1,1	1,1	35,3	0,4	9,7	896,3	840,4	10,1	0,10	92,4
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,8	0,9	45,0	0,5	10,0	800,0	700,0	10,0	0,07	80,0
% от суточной нормы	119,83%	108,54%	109,27%	114,93%	135,79%	118,96%	95,00%	99,49%	99,30%	107,04%	104,35%	91,03%	100,10%	106,20%
Вторник 1 неделя														
Итого в день	40,9	43,9	204,0	1424,7	0,7	0,7	57,2	0,4	9,6	788,4	652,6	9,1	0,10	78,1
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,8	0,9	45,0	0,5	10,0	800,0	700,0	10,0	0,07	80,0
% от суточной нормы	97,45%	95,45%	100,50%	101,77%	99,50%	78,11%	102,22%	98,00%	99,61%	99,95%	93,23%	97,84%	100,70%	98,64%
Среда 1 неделя														
Итого в день	43,79	44,79	190,29	1383,33	0,76	0,70	41,0	0,66	10,18	720,89	802,10	8,66	0,116	89,68
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00
% от суточной нормы	104,26%	96,79%	93,74%	98,81%	95,00%	77,56%	100,00%	102,22%	100,08%	93,61%	114,59%	98,59%	105,70%	102,30%
Четверг 1 неделя														
Итого в день	40,31	47,73	166,20	1310,82	0,62	0,88	61,28	0,53	10,52	772,48	770,41	11,09	0,076	76,75
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00
% от суточной нормы	95,98%	101,55%	81,87%	93,63%	97,50%	97,56%	104,18%	101,89%	100,51%	96,56%	110,06%	102,88%	101,90%	95,94%
Пятница 1 неделя														
Итого в день	47,78	45,54	181,53	1351,69	0,86	0,83	65,68	0,44	9,79	751,26	813,11	9,85	0,071	90,76
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00
% от суточной нормы	113,76%	96,89%	98,42%	96,55%	107,88%	91,67%	112,62%	99,44%	97,90%	96,41%	103,30%	99,45%	100,10%	102,45%
ИТОГО за 5 дней	1,06	1,00	0,97	1,01	1,07	0,93	1,03	1,00	0,99	0,99	1,05	0,98	1,02	1,01

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
	Ж	У	ЭЦ	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
Понедельник 2 неделя														
Итого в день	45,49	48,85	208,84	1462,19	0,72	1,03	47,80	0,47	9,67	781,22	892,67	8,68	0,08	76,81
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,07	80,00
% от суточной нормы	108,31%	103,94%	102,88%	104,44%	97,00%	104,78%	100,67%	101,20%	99,71%	95,15%	127,52%	96,82%	101,00%	96,01%
Вторник 2 неделя														
Итого в день	76,92	69,40	296,89	2312,10	1,52	1,28	63,91	0,69	9,21	968,93	852,48	9,68	0,07	238,06
суточная норма	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00
% от суточной нормы	99,90%	93,80%	97,73%	98,60%	126,93%	91,20%	103,18%	100,14%	92,10%	98,63%	51,67%	99,76%	101,00%	94,27%
Среда 2 неделя														
Итого в день	42,90	53,68	219,97	1529,59	0,81	0,79	48,10	0,49	8,41	949,10	664,38	11,51	0,08	88,85
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,07	80,00
% от суточной нормы	102,14%	114,21%	108,36%	109,26%	101,25%	88,11%	101,22%	100,44%	94,12%	104,14%	94,91%	102,14%	101,50%	103,56%
Четверг 2 неделя														
Итого в день	49,05	42,70	200,26	1343,20	1,05	0,71	51,44	0,48	8,48	755,19	788,06	11,10	0,073	228,79
суточная норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	0,80	0,90	45,00	0,45	10,00	800,00	700,00	10,00	0,070	80,00
% от суточной нормы	80,23%	93,20%	98,36%	97,72%	139,00%	104,38%	105,98%	100,33%	97,92%	94,13%	65,23%	103,25%	100,05%	91,98%
Пятница 2 неделя														
Итого в день	47,0	43,2	196,4	1350,7	0,8	1,0	39,6	0,4	8,8	734,7	937,2	9,3	0,07	85,5
суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45,0	0,45	10,0	800,0	700,0	10,0	0,07	80,0
% от суточной нормы	112%	92%	99%	96%	113%	98%	101%	98%	98%	98%	134%	99%	100%	100,3%
ИТОГО, средний % за 5	1,01	0,99	1,01	1,01	1,12	1,00	1,02	1,01	0,96	0,98	0,95	1,00	1,01	0,99
ИТОГО, средний % за 10	1,03	1,00	0,99	1,01	1,10	0,96	1,02	1,00	0,98	0,98	1,00	0,99	1,01	1,00

Свод пищевой ценности к суточному рациону 3-7 лет

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя															
Итого в день	66,8	65,7	288,1	2056,6	1,3	1,3	18,4	1,4	8,1	823,8	1140,9	8,7	0,1	253,3	14,2
Суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,2	1,4	60,0	0,7	10,0	1100,0	1650,0	10,0	0,1	250,0	12,0
% от суточной нормы	103,67%	109,50%	110,38%	114,26%	111,85%	92,20%	30,63%	104,29%	81,20%	74,89%	69,14%	86,78%	113,00%	101,33%	108,20%
Вторник 1 неделя															
Итого в день	47,0	56,3	256,1	1763,8	0,9	0,9	75,2	1,5	5,8	635,8	832,4	2,6	0,2	276,7	13,9
Суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,2	1,4	60,0	0,7	10,0	1100,0	1650,0	10,0	0,1	250,0	12,0
% от суточной нормы	96,96%	93,82%	98,11%	99,10%	76,17%	64,79%	125,35%	60,00%	58,11%	57,80%	50,45%	26,37%	158,00%	110,67%	95,92%
Среда 1 неделя															
Итого в день	70,15	70,91	276,68	2126,11	0,92	1,00	140,8	0,41	5,87	599,16	1129,55	3,09	0,14	280,69	16,65
Суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	109,91%	118,18%	106,01%	118,12%	76,67%	71,36%	234,62%	58,71%	58,71%	54,47%	68,46%	30,90%	135,00%	112,28%	98,75%
Четверг 1 неделя															
Итого в день	48,70	60,00	230,81	1658,85	0,73	1,09	68,40	1,22	5,64	741,84	956,61	3,31	0,09	237,95	12,74
Суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	90,19%	100,00%	88,43%	92,16%	60,42%	77,79%	114,00%	74,29%	56,37%	67,44%	57,98%	33,06%	93,00%	91,18%	106,17%
Пятница 1 неделя															
Итого в день	69,93	67,53	245,24	1829,64	1,13	1,17	113,55	1,35	7,15	641,46	1312,30	4,23	0,24	297,17	16,60
Суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	1,00	50,00	5,00	10,00	900,00	800,00	10,00	0,10	200,00	-10,00
% от суточной нормы	109,49%	112,55%	93,96%	101,65%	125,67%	116,90%	227,11%	86,94%	71,50%	71,27%	164,04%	42,29%	237,00%	108,58%	106,00%
ИТОГО за 5 дней	1,02	1,07	0,99	1,05	0,90	0,85	1,46	0,77	0,65	0,65	0,82	0,44	1,47	1,05	1,03

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
Понедельник 2 неделя															
Итого в день	58,18	60,40	257,44	1879,54	0,84	1,20	71,92	1,98	5,87	787,85	1047,92	3,40	0,09	425,96	13,97
Суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	107,74%	100,67%	98,64%	104,42%	70,00%	85,64%	119,87%	82,86%	58,71%	71,62%	63,51%	33,98%	94,00%	107,38%	104,42%
Вторник 2 неделя															
Итого в день	124,15	130,91	537,68	3926,11	2,12	2,40	200,77	1,11	15,87	1699,16	2779,55	13,09	0,24	530,69	28,65
Суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	101,43%	84,17%	99,52%	102,36%	85,92%	90,36%	124,22%	81,57%	46,33%	79,24%	72,55%	40,68%	140,00%	107,76%	101,22%
Среда 2 неделя															
Итого в день	55,95	75,26	273,21	1976,91	1,42	1,51	119,81	1,32	6,94	550,68	847,73	2,32	0,22	266,98	15,55
Суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	103,62%	125,43%	104,68%	109,83%	118,58%	108,00%	199,68%	101,43%	69,42%	50,06%	51,38%	23,15%	216,00%	96,79%	99,60%
Четверг 2 неделя															
Итого в день	62,02	52,21	248,91	1820,05	1,29	0,94	74,27	1,26	5,70	568,23	1007,68	7,22	0,13	289,33	16,50
Суточная норма	54,00	60,00	261,00	1800,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	10,00	0,10	250,00	12,00
% от суточной нормы	104,85%	87,01%	95,37%	101,11%	107,78%	66,83%	123,78%	180,00%	57,00%	51,66%	61,07%	72,18%	134,00%	105,73%	97,47%
Пятница 2 неделя															
Итого в день	52,8	48,9	227,9	1727,6	0,9	1,3	43,8	1,1	6,5	905,0	1175,8	5,2	0,3	251,8	15,3
Суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы	98%	81%	87%	96%	76%	91%	73%	159%	65%	82%	71%	52%	310%	100%	108%
ИТОГО, средний % за 10 дней	102,57%	101,28%	98,24%	103,90%	90,92%	86,48%	137,22%	98,91%	62,24%	66,07%	72,98%	44,10%	163,00%	104,20%	102,56%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения
 Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 1-3 года
 Неделя: 1
 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01				
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	4,10	7,31	28,8	198,41	0,05	0,12	0,8	0,04	0,24	91,41	80,58		0,003	13,84	0,34	
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,008	0,58	1,62	196,90	190,58	0,02	0,012	36,09	1,46	
	Итого за Завтрак	358	8,9	16,9	49,5	381,6	0,16	0,26	1,86	0,11	1,62	196,90	190,58	0,02	0,012	36,09	1,46	
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40	
	Итого за Завтрак второй	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00	0,00	0,20	7,00	7,00	0,00	0,001	4,00	1,40	
Обед (полноценный рацион питания)																		
102,74	Суп картофельный с клецками на м/к	150	2,10	2,76	11,28	86,55	0,06	0,04	3,45	0,010	0,3	20,04	43,94		0,003	15,21	0,71	
267,9	Бульоне со свежей зеленью	50	7,60	7,55	9,50	196,52	0,07	0,07	0,66	0,82	0,08	13,30	72,05	1,18	0,003	14,85	0,94	
199,05	Котлета "Здоровье", запеченная	120	13,04	2,01	28,80	178,22	0,51	0,11		0,02	0,01	53,05	128,8	3,500	0,017	50,02	3,99	
345,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	0,050	0,01	15,54	58,6			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11	
0,07	Компот из ягодной смеси	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	505	25,1	12,7	77,1	577,8	0,7	0,2	6,0	0,9	2,5	101,6	302,0	5,8	0,1	97,8	7,1	
Полдник																		
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19	
	Итого за Полдник	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	0,27	2,60	0,04	0,40	240,00	180,00	0,080	0,010	25,45	0,19	
Ужин																		
223,34	Пудинг "Солнечный"	120	6,80	12,3	25,9	235,42	0,07	0,2	0,34	0,16	1,8	101,4	205,1	2,2	0,008	34,24	0,92	
66 228,01	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,60	0,01	0,03	0,13	0,01	0,02	25,08	19,58	0,01		3,52	0,07	
351	Кисель фруктовый	180	0,11	0,04	22,08	105,3	0,007	0,007	1,94		0,12	12,94	7,51	0,001		3,55	0,06	
66112,00	Кондитерское изделие (Мармелад)	18	0,80	2,03	12,42	74,52	0,02	0,01		0,01	0,02	7,38	15,7			2,70	0,18	
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45	0,04	0,04	4,00	13,00	0,004	0,001	0,22	0,22	
	Итого за Ужин	378	10,00	16,37	75,55	500,26	0,12	0,29	2,86	0,18	2,00	150,81	260,86	2,22	0,009	44,01	1,45	
	Итого в день	1541	50,3	51,0	221,8	1609,1	1,1	1,1	15,3	1,2	6,7	696,3	940,4	8,1	0,096	207,4	11,6	
	суточная норма		42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00	
	% от суточной нормы		120%	109%	109%	115%	136%	119%	34%	261%	67%	87%	134%	81%	137%	259%	116%	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,62	2,38	0,007	31,71	0,003	0,02	0,05	0,01	0,04	61,6	35,0	0,28	0,01	2,45	0,09		
192,00	Каша пшенная с маслом сливочным	70	2,82	3,78	20,26	126,41	0,07	0,01		0,02	0,11	11,84	57,65	0,3	0,001	20,67	0,69		
210,03	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	6,52	7,60	2,02	102,1	0,05	0,11	0,13	0,02	0,78	52,55	99,40	0,54	0,01	8,62	0,60		
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10		
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00		
	Итого за Завтрак	362	14,99	16,10	42,83	377,41	0,23	0,27	1,24	0,08	1,81	229,08	299,05	1,13	0,03	53,99	2,48		
Завтрак второй																			
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40		
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4		
Обед (полноценный рацион питания)																			
81,35	Сметанник "Классический" на мкб со сметаной	150/5	1,17	3,44	7,27	65,11	0,04	0,04	8,23	0,006	0,02	26,60	35,58	0,010	0,004	15,48	0,77		
284,30	Картофельная запеканка с мясом	150	11,20	10,26	34,50	296,7	0,25	0,24	35,40	0,06	0,08	47,64	220,19		0,004	55,61	3,12		
234,03	Соус сметано-томатный	20	0,63	7,25	2,10	82,10	0,01	0,02	0,57	0,11	0,02	19,75	13,98		0,002	2,15	0,11		
348,03	Компот из смеси шиповника и изюма	150	0,30		11,00	42,45	0,01	0,01	2,65	0,01	0,03	0,04	8,8	0,001	0,004	6,30	0,20		
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,010	16,45	1,37		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	510	15,61	21,37	66,84	544,27	0,38	0,34	46,85	0,19	2,25	106,28	333,85	1,06	0,02	95,99	5,57		
Полдник																			
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25		
345,15	Напиток из яблок с лимоном	100	0,01		7,02	26,87			0,40		0,18	0,54	0,22			0,12	0,02		
	Итого за Полдник	200	0,66	0,30	15,97	69,37	0,04	0,03	38,65	0,04	0,20	25,54	17,22	0,00	0,00	11,12	1,27		
Ужин																			
*ЛП	Салат "Зайчик" (свежая капуста, огурец, зелень)	40	0,51	1,36	2,57	22,68	0,01	0,01	13,30	0,01	0,006	17,10	9,08	0,11	0,02	6,00	0,18		
239,27	Тефтели с рисом под соусом овощным	80/20	11,30	5,49	12,60	154,38	0,11	0,10	1,96	8,11	0,03	12,67	202,47	0,32		50,02	0,93		
*ОП 3001,55	Овощи тушеные "Ассорти"	100	2,33	2,01	7,32	54,9	0,06	0,06	4,24	0,03	0,2	61,72	49,45	0,33	0,01	13,2	0,93		
375,11	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	11,11	42		0,010	0,06		0,04	2,97	4,57			2,44	0,48		
*ЛП 86037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,3	13,8	83,7	0	0,01	0,0	0	0,2	8,2	17	0	0	3,0	0,20		
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33		
	Итого за Ужин	430	16,02	7,77	45,79	318,24	0,20	0,18	6,94	8,14	0,33	83,36	275,99	0,66	0,01	65,66	2,67		
	Итого за Ужин *ЛП	390	15,90	9,38	54,94	369,76	0,17	0,14	16,00	8,12	0,34	46,94	253,02	0,44	0,02	61,46	2,12		
	Итого в день	1602	47,78	45,54	181,53	1351,69	0,86	0,83	95,68	8,44	4,79	451,26	933,11	2,85	0,07	230,76	13,39		
	Итого в день *ЛП	1562	47,66	47,15	190,58	1403,21	0,83	0,79	104,74	8,42	4,80	414,84	910,14	2,63	0,08	226,56	12,84		
	сугочная норма		42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00		
	% от суточной нормы		114%	97%	89%	97%	108%	92%	213%	1876%	48%	56%	133%	28%	101%	288%	134%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

понедельник

Сезон: Основной (всесезонный)

1-3 года

Неделя: 2

Возраст:

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02		
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	4,10	7,31	28,8	198,41	0,05	0,12	0,8	0,04	0,24	91,41	80,58		0,003	13,84	0,34		
272,00	Какао на молоке	180	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36		
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00		
	Итого за Завтрак	358	9,62	17,55	50,69	395,15	0,17	0,28	2,07	0,11	1,32	216,73	216,50	0,03	0,01	41,60	1,72		
Завтрак второй																			
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40		
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4		
Обед (полноценный рацион питания)																			
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,45	3,82	6,62	65,01	0,01	0,01	6,79	0,03	0,06	27,12	17,86	0,86	0,001	9,15	0,30		
202,19	Макароник с мясом	160	11,60	7,38	34,53	264,79	0,12	0,13	1,2	0,75	0,02	26,83	150,84		0,004	23,53	2,33		
234,04	Соус сметанный	10	0,16	0,76	0,77	10,69			0,02	0,010	0,02	3,4	2,53		0,001	0,40	0,03		
349,19	Компот из смеси сухофруктов	150	0,17		14,00	53,18			0,15			16,95	5,8			2,25	0,49		
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	510	15,69	12,38	67,89	451,57	0,20	0,17	8,16	0,79	2,20	86,56	232,31	1,91	0,05	51,78	4,52		
Полдник																			
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19		
	Итого за Полдник	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,40	240,00	180,00	0,08	0,01	25,45	0,19		
Ужин																			
* ОП52,02	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,88	3,06	5,27	56,89	0,020	0,030	5,85		0,11	22,76	25,38		0,002	12,93	0,83		
	Салат овощной "Ассорти"	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,09	28,36	18,37	0,18		11,16	0,33		
315,18	Суфле паровое из рыбы	50	5,98	3,73	2,14	66,06	0,04	0,13	0,26	0,18	0,03	29,01	95,53	0,480	0,002	14,55	0,69		
1122,02	Картофель отварной с молоком	100	2,64	3,4	18,66	119,14	0,14	0,10	22,20	0,06	0,06	31,57	78,22		0,003	227,54	1,02		
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	83,7	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20		
375,11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84		
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,001		0,22		
	Итого за Ужин	430	13,88	13,92	70,56	466,07	0,26	0,31	52,97	0,80	0,55	130,93	256,86	0,66	0,01	273,98	4,13		
	Итого за Ужин *ЛП	430	13,00	10,86	65,29	409,18	0,24	0,28	47,12	0,80	0,44	108,17	231,48	0,66	0,01	261,05	3,30		
	Итого в день	1598	45,5	48,9	208,8	1462,2	0,7	1,0	67,8	1,7	4,7	681,2	892,7	2,7	0,077	396,8	12,0		
	Итого в день *ЛП	1598	44,61	45,79	203,67	1405,30	0,70	1,00	61,95	1,74	4,56	658,46	867,29	2,68	0,08	383,88	11,13		
	суточная норма		42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00		
	% от суточной нормы		108,3%	103,9%	102,9%	104,4%	90,0%	114,8%	150,7%	386%	46,7%	85,2%	128%	26,8%	110%	496,0%	120%		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

вторник

Сезон: Основной (всесезонный)

1-3 года

Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,62	2,38	0,007	31,71	0,003	0,02	0,05	0,01	0,04	61,6	35,0	0,28	0,01	2,45	0,09	
100	Каша молочная пшеница "Солнышко" с маслом сливочным	150	5,65	3,48	23,24	141,07	0,12	0,13	0,78	0,01	0,01	101,35	136,91		0,001	35,18	0,89	
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10	
0,06	Батон нарезной порционный	*25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00	
Итого за Завтрак		362	11,30	8,20	43,79	290,02	0,23	0,28	1,89	0,05	0,93	266,04	278,91	0,29	0,02	59,88	2,08	
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40	
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4	
Обед (полноценный рацион питания)																		
102,76	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	150	3,46	2,22	12,07	85,56	0,15	0,05	5,00	0,001	0,140	30,07	101,79	0,64	0,01	27,57	0,57	
267,9	Котлеты "Здоровье", запеченные	50	8,20	7,55	9,50	196,52	0,07	0,07	0,66	0,82	0,08	13,30	72,05	1,18	0,020	14,85	0,94	
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,04	29,16	60,92		0,002	19,18	0,72	
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,050	0,01	15,54	58,6			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,010	16,45	1,37	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		485	16,19	16,61	61,67	519,55	0,39	0,23	19,99	0,86	2,38	87,78	292,53	2,93	0,04	79,33	3,71	
Полдник																		
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25	
386,04	* ОП Кисломолочный продукт/ Ряженка	100	3,05	2,63	4,41	56,7	0,02	0,14	0,3	0,03		130,20	96,60			14,7	0,11	
	*ЛП Напиток из яблок и лимона	100	0,01		7,02	26,9			0,4		0,18	0,54	0,22			0,1	0,02	
Итого за Полдник		200	3,70	2,93	13,36	99,20	0,06	0,17	38,57	0,07	0,02	155,20	113,60	0,00	0,00	25,70	1,36	
	Итого за Полдник *ЛП	200	3,06	2,63	11,43	83,57	0,02	0,14	0,72	0,03	0,18	130,74	96,82	0,00	0,00	14,82	0,13	
Ужин																		
1 121,02	Салат из моркови с изюмом и сахаром	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0,04	0,04	2,42		0,002	19,03	33,61			20,02	0,55	
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	100/40	19,80	15,48	39,20	378,00	0,08	0,42	0,66	0,09	0,01	273,82	301,22		0,010	37,18	0,90	
351	Кисель Витаминный	180	0,11	0,04	22,08	105,3	0,007	0,007	1,94		0,12	12,94	7,51	0,001		3,55	0,06	
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22	
Итого за Ужин		400	22,18	15,76	84,49	584,90	0,15	0,47	5,47	0,09	0,17	309,79	355,34	0,01	0,01	60,75	1,73	
Итого в день		1547	53,87	43,50	213,41	1536,07	0,84	1,16	67,92	1,07	3,70	825,81	1047,4	3,22	0,08	229,66	10,28	
Итого в день *ЛП		1547	53,23	43,20	211,48	1520,44	0,80	1,13	30,07	1,03	3,86	801,35	1030,60	3,22	0,08	218,78	9,05	
суточная норма			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00	
% от суточной нормы			128,3%	92,6%	105,1%	109,7%	105,0%	128,9%	150,9%	238%	37,0%	103,2%	149,6%	32,2%	113%	287,1%	103%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

среда

Неделя: 2

Сезон:

Основной (всесезонный)

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01				
173,01	Каша молочная овсяная с маслом	150	5,66	8,95	32,46	233,18	0,12	0,12	0,65	0,04	0,01	102,2	41,78	0,002	0,001		48,3	
272,00	Какао на молоке	180	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001		16,01	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,008	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008		11,75	
	Итого за Завтрак	358	11,18	19,19	54,35	429,92	0,24	0,28	1,92	0,11	1,09	227,54	177,70	0,03	0,01		76,05	
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	*100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001		4,00	
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001		4,0	
Обед (полноценный рацион питания)																		
99,66	Суп овощной "Летний"	150	3,56	5,49	6,76	89,0	0,14	0,13	5,99	0,09	1,43	15,93	51,06	0,14	0,001		13,36	
291,30	Плов из птицы отварной	120	10,38	11,23	23,90	236,06	0,06	0,08	1,44	0,76	0,01	23,32	126,84	1,29	0,008		27,60	
345,09	Компот из яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,010	0,01	0,68		0,001	10,64	3,30				3,86	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,00		16,45	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	455	16,37	17,26	63,54	468,92	0,28	0,25	8,11	0,85	3,54	62,14	236,50	2,48	0,01		61,27	
Полдник																		
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	38,25	0,04	0,11	25,00	17,00				11,0	
388,05	Отвар шиповника	100	0,10	0,04	4,4	19,89		0,01	30,00		0,02	1,86	0,51				0,51	
	Итого за Полдник	200	0,75	0,34	13,39	65,39	0,04	0,04	68,25	0,04	0,13	26,86	17,51	0,00	0,00		11,51	
Ужин																		
68,02*ОП	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,0	0,004		12,9	
38,09*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/ огурцы/ редис)	60	0,41	2,07	1,72	28,50	0,03	0,01	12,60	0,35	0,15	19,50	10,86	0,30	0,02		12,31	
273,42	Котлеты рыбные паровые	50	5,32	7,73	8,0	128,00	0,04	0,08	0,33	0,02	0,02	37,14	94,23	0,09	0,003		20,75	
738,00	Пирожек печёный с картофелем	75	5,46	3,42	34,20	191,33	0,11	0,08	5,40	0,02	0,02	31,28	72,98	0,600	0,03		15,29	
375,11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96				4,8	
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22	
	Итого за Ужин	385	14,10	16,89	78,59	522,97	0,24	0,22	27,82	1,29	0,45	125,56	225,67	1,00	0,06		66,02	
	Итого за Ужин *ЛП	385	12,95	13,43	71,89	462,10	0,20	0,19	20,82	0,39	0,25	98,95	200,03	0,99	0,06		53,15	
	Итого в день	1498	42,9	53,7	220,0	1529,6	0,8	0,8	108,1	2,3	5,4	449,1	664,4	3,5	0,1		218,9	
	Итого в день *ЛП	1498	41,8	50,2	213,3	1468,7	0,8	0,8	101,1	1,4	5,2	422,5	638,7	3,5	0,1		206,0	
	Итого в день *ОП	1498	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07		80	
	Итого в день *ОП + *ЛП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%	94,9%	35,1%	119%		273,6%	
	Итого в день *ОП + *ЛП + *ОП	1498	102,1%	114,2%	108,4%	109,3%	101,3%	88,1%	240,2%	508%	54,1%	56,1%</						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

четверг

Неделя: 2

Возраст:

Основной (всесезонный)

1-3 года

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак мясной																							
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01				0,02					
174	Каша молочная вязкая ячневая	150	4,98	7,49	33,5	221,6	0,08	0,11	0,65	0,04	0,09	110,69	164,67	0,01	0,001		24,9	0,66					
150	Кофейный напиток на молоке	180	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001		10,50	0,10					
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008		11,75	1,00					
	Итого за Завтрак	358	9,81	17,08	54,20	404,83	0,19	0,25	1,71	0,11	1,47	216,18	274,67	0,03	0,01		47,11	1,78					
Завтрак второй																							
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001		4,00	1,40					
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001		4,0	1,4					
Обед (полноценный рацион питания)																							
81,34	Борщ на кв/с со сметаной	150/5	1,12	3,05	6,78	64,33	0,03	0,03	6,62		0,01	30,83	33,85	0,05	0,010		16,20	0,76					
259,25	Картофель тушеный с мясными изделиями	150	10,34	7,18	18,54	183,1	0,16	0,15	22,44	0,760	0,06	24,46	150,7	0,0	0,003		38,74	2,26					
349,14	Компот из урюка С-вит	150	0,56	0,05	20,95	87,30	0,01	0,02	3,45		0,14	24,92	17,1				13,62	0,36					
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03	2,10		2,10	12,25	55,3	1,05	0,04		16,45	1,37					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	490	14,33	10,70	58,24	392,68	0,27	0,23	32,51	0,76	2,31	92,46	256,90	1,11	0,05		85,01	4,75					
Полдник																							
51,20	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,15	0,13	7,29	38,90	0,06	0,06	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6				29,90	0,52					
345,15	Напиток из яблок с лимоном	100	0,01		7,02	26,9		0,4	0,4		0,18	0,54	0,22				0,1	0,02					
	Итого за Полдник	200	1,16	0,13	14,31	65,77	0,06	0,06	15,30	0,06	0,36	46,74	43,82	0,00	0,00		30,02	0,54					
Ужин																							
53,04	Салат "Молодость"(свеж калуста, зелень)	60	1,06	2,06	2,71	33,7	0,02	0,02	27,20	0,03	0,01	31,34	19,22	0,210	0,001		10,36	0,37					
504,72	Бифштекс куриный	50	9,00	5,86	6,40	130,12	0,040	0,05	0,17	0,010	0,04	8,26	57,13	0,590	0,003		9,33	0,83					
199,03	Гороховое пюре с маслом сливочным	100	10,87	1,67	24,00	148,52	0,43	0,09	0	0,016667	0,010	44,21	107,35	3,5	0,001		41,68	3,32					
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,045	0,01	15,54	58,5		1,87			0,02	3,00	2,47	0,060	0,001		1,28	0,11					
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		6,27	0,33					
	Итого за Ужин	390	23,3	9,8	63,4	437,5	0,5	0,2	29,9	0,1	0,1	92,8	205,7	4,4	0,01		62,7	5,0					
	Итого в день	1538	49,1	37,8	200,3	1343,2	1,0	0,7	81,4	1,0	4,5	455,2	788,1	5,5	0,1		228,8	13,4					
	% от суточной нормы		116,8%	80,3%	98,7%	95,9%	131,0%	79,3%	181%	219%	45%	56,9%	112,6%	55,0%	104%		286,0%	134%					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Неделя: 2
 пятница

Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,61	2,38	0,007	31,71	0,002	0,02	0,05	0,01	0,04	61,60	35,00	0,280	0,01	2,45	0,09			
4001,11	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150	7,35	6,86	30,07	212,41	0,19	0,17	1,30	0,06	0,01	129,83	198,30	0,74	0,02	86,14	2,50			
272,00	Какао на молоке	180	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36			
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00			
	Итого за Завтрак	362	13,7	12,23	51,84	374,86	0,31	0,34	2,62	0,10	0,63	314,35	366,2	1,04	0,04	116,35	3,95			
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40			
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4			
Обед (полноценный рацион питания)																				
113,14	Суп-лапша на мкб со свежей зеленью	150	5,12	5,16	13,94	119,2	0,13	0,13	3,13	0,61	0,22	25,8	56,37	0,07	0,001	10,78	0,74			
455,25	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	150	2,54	3,96	19,6	119,41	0,01	0,06	6,02	0,09	0,3	70,09	72,90	0,79	0,002	16,07	0,86			
345	Напиток фруктовый (яблоко и изюм)	150	0,30		11,00	42,45	0,01	0,01	2,65	0,01	0,03	0,04	8,8	0,001	0,004	6,30	0,20			
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,00	16,45	1,37			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	485	10,27	9,54	56,54	338,97	0,22	0,23	11,80	0,71	2,65	108,18	193,37	1,91	0,01	49,60	3,17			
Полдник																				
66049,01	Кисломолочный напиток / Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	82,5	0,03	0,19	0,9	0,03		186,00	138,00			21,0	0,15			
	Итого за Полдник	150	4,35	3,75	6,30	82,50	0,03	0,19	0,90	0,03	0,00	186,00	138,00	0,00	0,0	21,00	0,15			
Ужин																				
68,18*ОП	Салат "Степной" с маслом растительным	100	1,65	5,17	7,69	84,8	0,06	0,05	19,55	0,01	0,02	36,51	44,7		0,007	20,79	0,74			
*ЛП	Салат из помидор и редиса с растительным маслом	100	0,63	2,11	2,17	42,59	0,03	0,02	14,25	0,68	0,01	11,66	15,57		0,04	11,62	0,54			
239,01	Биточки рыбные с овощами, запеченные	50	5,58	6,83	6,74	110,91	0,03	0,06	0,15	20,55	0,19	20,85	75,77	0,06	0,005	17,39	0,66			
375,11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84			
695	Ватрушка на молоке с творожной начинкой	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	0,03	0,02	50,8	90,2	0,33	0,002	21,6	0,90			
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22			
	Итого за Ужин	425	18,21	17,69	71,59	511,98	0,19	0,25	22,23	20,59	0,29	119,19	232,63	0,39	0,02	64,58	3,36			
	Итого за Ужин *ЛП	425	17,19	14,63	66,07	469,77	0,16	0,22	16,93	21,26	0,28	94,34	203,50	0,39	0,05	55,41	3,16			
	Итого в день	1522	47,0	43,2	196,4	1350,7	0,8	1,0	39,6	21,4	3,8	734,7	937,2	3,3	0,1	255,5	12,0			
	Итого в день *ЛП	1522	45,99	40,15	190,85	1308,49	0,73	0,98	34,25	22,10	3,76	709,87	908,09	3,34	0,10	246,36	11,83			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			
	Итого в день *ЛП	1522	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенне-летний период

Основной (всесезонный)

Сезон:

понедельник

Неделя: 1

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02			0,02		
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	0,32	121,88	107,44		0,004	18,45	0,45		
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,4	125,79	90,00		0,001	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	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20		
	Итого за Завтрак	435	12,0	24,9	64,9	524,0	0,21	0,35	2,48	0,16	2,25	262,17	249,84	0,03	0,015	46,55	1,80		
Завтрак второй																			
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00	0,00	0,001	4,00	1,40		
	Итого за Завтрак второй	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,01	0,01	2,00	0,00	0,20	7,00	7,00	0,00	0,001	4,00	1,40		
Обед (полноценный рацион питания)																			
108,12	Суп картофельный с клецками на м/к	200	1,84	3,68	15,04	115,40	0,08	0,05	4,60	0,010	0,4	26,72	57,79		0,004	20,28	0,95		
267,9	Бульоне со свежей зеленью	60	11,18	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,09	15,96	86,46	1,42	0,004	17,82	1,13		
199,06	Котлеты "Здоровье", запеченные с овощами	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13		0,03	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98		
345,04	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49	0,03	0,03	4,00	3,29	0,080	0,001	1,71	0,15		
0,07	Компот из ягодной смеси	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04		2,70	2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	675	32,35	15,80	112,79	769,11	0,89	0,30	7,88	1,02	3,23	128,74	379,67	6,35	0,08	123,49	8,97		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
Полдник																			
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19		
	Итого за Полдник	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	0,27	2,60	0,04	0,40	240,00	180,00	0,080	0,010	25,45	0,19		
Ужин																			
223,34	Пудинг "Солнечный"	150	11,23	15,4	32,4	305,20	0,08	0,3	0,42	0,20	1,8	126,8	286,4	2,2	0,008	42,80	1,16		
66 228,00	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,25	6,6	50,75	0,01	0,04	0,16	0,01	0,03	31,35	24,48	0,01		4,40	0,09		
351	Кисель фруктовый	200	0,13	0,05	24,54	117,0	0,008	0,008	2,16		0,13	14,38	8,34	0,002		3,94	0,07		
66112,00	Кондитерское изделие (Мармелад)	18	1,53	2,03	12,42	74,52	0,02	0,01		0,01	0,02	7,38	15,7			2,70	0,18		
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33		
	Итого за Ужин	448	16,13	19,99	90,74	614,10	0,15	0,36	3,42	0,22	2,04	185,88	324,37	2,22	0,01	53,84	1,82		
	Итого за день	1858	66,8	65,7	288,1	2056,6	1,3	1,3	18,4	1,4	8,1	823,8	1140,9	8,7	0,1	253,3	14,2		
	суточная норма		54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00		
	% от суточной нормы		123,7%	109,5%	110,4%	114,3%	111,8%	92,2%	30,8%	204%	81,2%	74,9%	69,1%	86,8%	113,0%	101,3%	118%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенне-летний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Неделя: 1
 вторник
 Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 1-3 года

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный																			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	0,400	0,02	3,50	0,13		
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,16	0,87	0,05	0,01	136,27	55,71	0,003	0,001	64,39	1,60		
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48		
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20		
Итого за Завтрак		440	15,94	19,28	71,16	525,00	0,31	0,39	2,63	0,11	0,76	387,04	277,67	0,42	0,03	103,34	3,41		
Завтрак второй																			
389,09	Сок фруктовый/мл/ Сок овощной	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,00	0,0	0,20	7,00	7,00	0,001	0,001	4,00	1,40		
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,001	0,001	4,0	1,4		
Обед (полноценный рацион питания)																			
96,45	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой и сметаной	200/10	1,69	6,00	12,9	109,02	0,09	0,04	5,74	0,45	1	30,02	61,23	0,310	0,003	19,21	0,79		
239,01	Тертель "Новинка", запеченные под молочным соусом	60/20	6,69	8,19	11,52	214,62	0,04	0,07	0,18	24,66	0,22	25,02	90,92	0,07	0,006	20,87	0,79		
312,22	Картофельное пюре с маслом	120	2,60	7,69	15,11	145,2	0,12	0,10	14,95	0,05	0,05	34,99	73,10	0,020	0,020	23,02	0,86		
349,16	Компот из урюка С-вит	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,19	0,19	33,23	22,8	0,000	0,000	18,16	0,48		
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04	1,35	2,70	0,05	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		655	14,7	22,5	82,8	659,7	0,35	0,28	25,47	25,16	4,16	139,01	319,15	1,73	0,079	102,41	4,68		
Полдник																			
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	38,25	0,04	0,11	25,00	17,00	0,000	0,000	11,0	1,25		
345,16	Напиток из яблок с лимоном	150	0,02	0,00	10,53	40,35	0,00	0,00	0,6	0,00	0,27	0,81	0,33	0,000	0,000	0,18	0,03		
Итого за Полдник		250	0,67	0,30	19,48	85,85	0,04	0,03	38,85	0,04	0,38	25,81	17,33	0,00	0,00	11,18	1,28		
Ужин																			
68,22	Салат "Степной" из овощей с р/м	60	1,64	4,24	5,73	66,21	0,050	0,05	5,02	0,010	0,12	11,73	39,14	0,070	0,040	14,48	0,54		
*ЛП	Салат из свежих капусты с зеленью "Молодость"	60	0,78	1,95	3,76	48,98	0,010	0,02	11,31	0,001	0,001	17,29	16,66	0,001	0,001	16,98	0,29		
280,09	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	100	8,06	7,70	7,60	130,0	0,07	0,10	0,41	0,05	0,04	43,57	115,84	0,06	0,003	25,27	0,68		
375,06	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87		
695,19	Ватрушка с фруктовой начинкой (из повидла и яблок)	50	2,97	1,99	29,41	148	0,05	0,03	0,05	0,01	0,04	10,40	28,53	0,340	0,000	11,6	0,72		
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68	0,06	0,06	6,00	19,50	0,006	0,003	0,000	0,33		
Итого за Ужин		500	15,15	14,22	72,51	470,88	0,20	0,20	6,26	0,07	0,31	76,95	211,25	0,48	0,05	55,75	3,14		
Итого за Ужин *ЛП		500	14,29	11,93	70,54	453,65	0,16	0,17	12,55	0,06	0,19	82,51	188,77	0,41	0,01	58,25	2,89		
Итого в день		1945	47,0	56,3	256,1	1783,8	0,9	0,9	75,2	25,4	5,8	635,8	832,4	2,6	0,2	276,7	13,9		
Итого в день *ЛП		1945	46,1	54,0	254,1	1766,6	0,9	0,9	81,5	25,4	5,7	641,4	809,9	2,6	0,1	279,2	13,7		
суточная норма			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00		
% от суточной нормы			87,0%	93,8%	98,1%	99,1%	76,2%	64,8%	125,4%	362,6%	58%	57,8%	50,4%	26,4%	158%	110,7%	115,9%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенне-летний период.
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Неделя: 1
четверг

Сезон: Основной (всесезонный)
3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y	Y		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак молочный																						
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02								
120,1	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	4,37	3,80	14,36	120,0	0,07	0,15	0,67	0,03	0,03	130,40	109,51		0,01	21,35	0,52					
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48					
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20					
	Итого за Завтрак	435	11,74	19,83	42,45	398,79	0,22	0,37	2,36	0,14	1,56	297,17	286,47	0,04	0,02	56,80	2,22					
Завтрак второй																						
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5	10,1	10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40					
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4					
Обед (полноценный рацион питания)																						
87,19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/10	1,96	5,18	8,97	108,97	0,01	0,12	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,17	0,001	12,40	0,41					
504,76	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным, тушеные	60/20	8,90	7,50	8,18	169,58	0,07	0,12	6,74	0,78	0,036	19,37	122,47		0,005	21,67	1,81					
182,02	Каша рисовая с маслом сливочным	120	1,92	2,25	20,44	121,53	0,02	0,01	0,020	0,51	0,036	4,26	42,21	0,39	0,002	13,92	0,30					
345,19	Компот из ягодной смеси	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49	0,03	0,03	4,00	3,29	0,080	0,001	1,71	0,15					
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04		2,70	0,03	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	635	15,81	15,48	73,70	552,56	0,19	0,18	18,43	0,84	3,36	80,12	263,27	2,99	0,06	70,85	4,43					
Полдник																						
*ОП 51,2	Салат из моркови с фруктами (цитрусовыми / или/ яблоками/)	100	1,15	0,13	7,29	39,92	0,06	0,06	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6			29,90	0,52					
*ПП	Десерт творожно-морковный "Рыжик"	100	13,32	15,04	35,48	152,98	0,08	0,26	2,00	0,003	0,001	138,72	198,9	0,06		32,36	0,78					
386,2*ОП	Кисломолочный продукт/ Ряженка	150	4,57	3,95	6,61	85,05	0,03	0,21	0,5	0,04		195,30	144,90			22,05	0,16					
*ПП	Напиток Лимонный	150	0,02		5,04	34,79			0,8		0,03	0,98	0,44			0,24	0,03					
	Итого за Полдник	250	5,72	4,08	13,90	124,97	0,09	0,27	15,35	0,10	0,18	241,50	188,50	0,00	0,00	51,95	0,68					
	Итого за Полдник *ПП	250	13,34	15,04	40,52	187,77	0,08	0,26	2,80	0,00	0,03	139,70	199,34	0,06	0,00	32,60	0,81					
Ужин																						
52,16	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,88	3,06	5,26	61,21	0,015	0,030	5,9		0,11	22,75	25,38		0,001	12,93	0,83					
301,69	Суфле из птицы	60	7,81	11,75	12,20	171,12	0,02	0,100	0,38	0,06	0,04	41,49	65,95	0,24	0,004	8,00	0,73					
8013,37	Картофель, запеченный под соусом	100	3,00	5,43	38,51	158,96	0,14	0,11	23,02	0,08	0,06	38,56	85,80	0,02	0,003	29,02	1,14					
375,06	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87					
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,009	0,91		0,08	8,00	26,00	0,008	0,004	0,44	0,44					
	Итого за Ужин	460	14,9	20,6	90,7	540,1	0,2	0,3	30,3	0,1	0,3	116,1	211,4	0,3	0,0	54,4	4,0					
	Итого в день	1880	48,70	60,00	230,81	1658,85	0,73	1,09	68,40	1,22	5,64	741,84	956,61	3,31	0,09	237,95	12,74					
	Итого в день * ЛП	1880	56,32	70,96	257,43	1721,65	0,72	1,08	55,85	1,12	5,49	640,04	967,45	3,37	0,09	218,60	12,87					
	Суточная норма		54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00					
	% от суточной нормы		90,2%	100,0%	88,4%	92,2%	60,4%	77,8%	114,0%	174%	56%	67,4%	58,0%	33,1%	93%	95,2%	1,1					

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенне-летний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Неделя: 2
 п/бмендельник
 Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак молочный																				
0.19	Масло сливочное порционное	5	1.3	12.08	0.22	110		0.02		0.07	0.83	4	5	0.02			0.02			
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	0.32	121.88	107.44		0.004	18.45	0.45			
382.05	Какао на молоке	200	4.08	3.55	17.57	118.60	0.05	0.19	1.59	0.03	0.001	152.3	124.56	0.01	0.001	21.35	0.48			
0.01	Батон нарезной порционный	30	1.99	0.40	10.30	50.2	0.10	0.10	0.10	0.01	0.7	10.50	47.40	0.010	0.010	14.10	1.20			
	Итого за Завтрак	435	12.92	25.78	66.49	543.33	0.22	0.38	2.76	0.16	1.85	288.65	284.40	0.04	0.02	53.90	2.15			
Завтрак второй																				
389.09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0.5		10.1	42.4	0.01	0.01	2.00	0.00	0.20	7.00	7.00		0.001	4.00	1.40			
	Итого за Завтрак второй	100	0.5	0.0	10.1	42.4	0.01	0.01	2.0	0.0	0.2	7.0	7.0	0.0	0.001	4.0	1.4			
Обед (полноценный рацион питания)																				
87.19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/10	1.96	5.18	8.97	88.10	0.01	0.01	9.20	0.04	0.08	36.74	24.20	1.17	0.001	12.40	0.41			
202.2	Макаронник с мясом	180	17.02	8.30	38.85	389.58	0.14	0.15	1.44	0.9	0.02	32.19	181.01		0.005	28.24	2.80			
234.04	Соус сметанный	10	0.16	0.76	0.77	10.69			0.02	0.010	0.02	3.4	2.53		0.001	0.40	0.03			
349.18	Компот из смеси сухофруктов	200	0.23		24.43	92.53			0.20			22.60	7.73			3.00	0.65			
0.07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.39	74.5	0.09	0.04			2.70	15.75	71.1	1.35	0.05	21.15	1.76			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	645	22.34	14.78	88.41	655.35	0.24	0.20	10.86	0.95	2.82	110.69	286.57	2.52	0.06	65.19	5.65			
Полдник																				
389.04	Молоко кипяченое	200	5.80	5	9.6	107.00	0.08	0.27	2.60	0.04	0.4	240.0	180.0	0.08	0.010	25.45	0.19			
	Итого за Полдник	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	0.27	2.60	0.04	0.40	240.00	180.00	0.08	0.01	25.45	0.19			
Ужин																				
52.02*0П	Салат из свеклы с растительным маслом *ЛП	60	0.88	3.06	5.27	56.89	0.020	0.030	5.85		0.11	22.76	25.38		0.002	12.93	0.83			
315.19	Суфле паровое из рыбы	60	7.18	4.48	2.56	79.27	0.05	0.16	0.31	0.21	0.04	34.81	114.63	0.570	0.002	17.46	0.83			
1122.02	Картофель отварной с молоком	100	2.64	3.4	18.66	119.14	0.14	0.10	22.20	0.06	0.06	31.57	78.22		0.003	227.54	1.02			
66037.03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1.7	2.26	13.8	83.7	0.02	0.01	0	0.00	0.2	8.2	17.4	0	0	3.0	0.20			
375.11	Чай с сахаром с лимоном	200	0.26	0.06	20.16	77.61	0.01	0.01	2.26		0.02	7.81	9.95			5.33	0.93			
0.05	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.84	0.04	0.009	0.91		0.08	8.00	26.00	0.008	0.004		0.44			
	Итого за Ужин	480	16.62	14.84	82.84	531.46	0.29	0.34	53.70	0.83	0.60	141.51	289.95	0.76	0.01	277.42	4.58			
	Итого в день	1860	58.2	60.4	257.4	1879.5	0.8	1.2	71.9	2.0	5.9	787.9	1047.9	3.4	0.1	426.0	14.0			
	Итого за день *ЛП	1860	57.30	57.34	252.17	1822.65	0.82	1.17	66.07	1.98	5.76	765.09	1022.54	3.40	0.09	413.03	13.14			
	Суточная норма		54.0	60.0	261.0	1800.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1650	10	0.1	250	12.00			
	% от суточной нормы		107.7%	100.7%	98.6%	104.4%	70.0%	85.6%	119.9%	283%	58.7%	71.6%	63.51%	34.0%	94%	170.4%	116%			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенне-летний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 3-7 л

Неделя: 2
 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак молочный																							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.ж.45%	9	2,07	3,06	0,01	40,77	0,003	0,02	0,06	0,04	0,04	79,20	45,00	0,36	0,01	3,15	0,11						
379	Каша молочная пшеница "Солнышко" с маслом сливочным	200	7,53	4,64	30,99	188,09	0,16	0,17	1,04	0,01	0,01	135,13	182,55	0,001	0,001	46,91	1,19						
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,4	125,79	90,00	0,001	0,001	14,00	0,13						
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,7	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20						
Итого за завтрак																							
		439	14,75	10,78	57,25	378,32	0,30	0,36	2,51	0,09	1,15	350,62	364,95	0,02	0,02	78,16	2,83						
Завтрак второй																							
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,20	7,00	7,00	0,001	0,001	4,00	1,40						
Итого за завтрак второй																							
		100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,001	0,001	4,0	1,4						
Обед (полноценный рацион питания)																							
102,77	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	200	4,61	2,96	16,09	114,08	0,20	0,07	6,67	0,001	0,190	40,09	135,72	0,85	0,01	36,76	0,76						
268,55	Котлеты "Здоровье", запеченные	60	11,18	9,06	11,40	248,58	0,08	0,08	0,79	0,98	0,09	15,96	86,46	1,41	0,020	17,82	1,12						
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,60	7,69	15,11	145,2	0,12	0,10	14,95	0,05	0,05	34,99	73,10	0,020	0,020	23,02	0,86						
345,19	Компот из ягодной смеси	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49		0,03	4,00	3,29	0,080	0,001	1,71	0,15						
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
		625	21,42	20,26	78,71	660,34	0,49	0,29	24,90	1,03	3,06	110,79	369,67	3,69	0,101	100,46	4,66						
Полдник																							
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00	0,003	0,003	11,00	1,25						
386,2*ОС	Кисломолочный продукт/ Ряженка	150	4,57	3,95	6,61	85,05	0,03	0,21	0,5	0,04		195,30	144,90			22,05	0,16						
*ЛП	Напиток из яблок с лимоном	150	0,02		10,53	40,35			0,6		0,27	0,81	0,33			0,18	0,03						
Итого за Полдник																							
		250	0,65	0,30	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00	0,00	0,00	11,00	1,25						
Итого за Полдник *ЛП																							
		250	0,67	0,30	19,48	82,85	0,04	0,03	38,85	0,04	0,29	25,81	17,33	0,00	0,00	11,18	1,28						
Ужин																							
1121,00	Салат из моркови с изюмом и сахаром	80	1,00	0,11	17,83	76,24	0,05	0,05	3,23		0,003	25,37	44,81			26,69	0,73						
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	120/50	24,84	18,76	47,60	459,00	0,10	0,51	0,80	0,11	0,01	332,50	365,77	0,010	0,010	45,15	1,09						
351	Кисель витаминный	200	0,13	0,05	24,54	117,0	0,008	0,007	2,16		0,13	14,38	8,34	0,002	0,002	3,94	0,07						
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003	0,33	0,33						
Итого за Ужин																							
		480	28,25	19,16	104,73	718,87	0,19	0,58	6,87	0,11	0,20	378,25	438,42	0,01	0,01	75,78	2,22						
Итого в день																							
		1894	65,57	50,50	259,74	1842,43	1,03	1,27	74,53	1,27	4,63	871,66	1197,0	4,07	0,14	269,40	12,15						
		1894	65,59	50,50	270,27	1882,78	1,03	1,27	75,13	1,27	4,90	872,47	1197,37	4,07	0,14	269,58	12,18						
Итого в день *ЛП																							
			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00						
суточная норма																							
% от суточной нормы																							
			121,4%	84,2%	99,5%	102,4%	85,9%	90,4%	124,2%	182%	46,3%	79,2%	72,5%	40,7%	140%	107,8%	101%						

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на осенне-летний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

среда

Неделя: 2
 Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 3-7 л

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
0.19	Масло сливочное порционное	5	1.3	12.08	0.22	110	0.02	0.02	0.07	0.83	4	5	0.02	0.02							
173.14	Каша молочная овсяная с маслом	200	7.55	11.93	43.28	310.91	0.16	0.16	0.87	0.05	136.27	55.71	0.003	0.001	0.001	64.39	1.60				
382.05	Какао на молоке	200	4.08	3.55	17.57	118.60	0.05	0.19	1.59	0.03	152.3	124.56	0.01	0.001	0.001	21.35	0.48				
0.01	Батон нарезной порционный	30	1.99	0.40	10.30	50.2	0.10	0.10	0.10	0.7	10.50	47.40	0.010	0.010	0.010	14.10	1.20				
	Итого за Завтрак	435	14.92	27.96	71.37	589.70	0.31	0.38	2.56	0.16	303.04	232.67	0.04	0.01	0.01	99.84	3.30				
Завтрак второй																					
389.09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0.5		10.1	42.4	0.01	0.01	2.00	0.20	7.00	7.00	0.001	0.001	4.00	1.40					
	Итого за Завтрак второй	100	0.5	0.0	10.1	42.4	0.01	0.01	2.0	0.0	7.0	7.0	0.001	0.001	4.0	1.4					
Обед (полноценный рацион питания)																					
99.65	Суп овощной "Летний"	200	4.75	7.32	9.01	118.7	0.19	0.17	7.99	0.12	21.24	68.08	0.19	0.010	0.010	17.81	0.84				
231.33	Плов из птицы отварной	150	15.47	20.09	34.02	370.23	0.51	0.50	2.69	0.46	27.68	188.54	0	0	0	40.25	1.73				
345.06	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.013	0.13	0.91		14.19	4.40				5.15	0.95				
0.07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.39	74.5	0.09	0.04		2.70	15.75	71.1		1.35	0.05	21.15	1.78				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	595	23.35	28.11	86.30	677.95	0.80	0.84	11.59	0.58	78.86	332.12	1.54	0.06	0.06	84.36	5.28				
Полдник																					
336.09	Фруктовая нарезка	100	0.65	0.30	8.95	45.5	0.04	0.03	38.25	0.04	25.00	17.00				11.0	1.25				
388.05	Отвар шиповника	150	0.15	0.06	6.6	29.84		0.01	45.00		2.79	0.76				0.76	0.15				
	Итого за Полдник	250	0.80	0.36	15.55	75.34	0.04	0.04	83.25	0.04	27.79	17.76	0.00	0.00	0.00	11.76	1.40				
Ужин																					
68.19*0С	Винегрет овощной с растительным маслом	100	2.0	5.83	11.17	102.4	0.07	0.05	11.67	1.50	44.33	42.7	0.016	0.070	0.070	21.5	1.17				
38.16*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/ огурцы/ редис)	100	0.60		2.86	44.25	0.04	0.02	18.56	0.54	26.50	15.02	0.30	0.02	0.02	19.43	0.46				
273.41	Котлеты рыбные паровые	60	6.38	9.28	9.6	153.60	0.05	0.1	0.4	0.02	44.57	113.08	0.11	0.040	0.040	24.9	0.89				
738.00	Пирожек печёный с картофелем	75	5.46	3.42	34.20	191.33	0.11	0.08	5.40	0.02	31.28	72.98	0.600	0.03	0.03	15.29	0.85				
375.11	Чай с сахаром с лимоном	200	0.26	0.06	20.16	77.61		0.01	2.26		7.81	9.95				5.33	0.93				
0.92	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	66.63	0.03	0.007	0.68		6.00	19.50		0.006	0.003		0.33				
	Итого за Ужин	465	16.38	18.83	89.89	591.53	0.26	0.25	20.41	1.54	133.99	258.18	0.73	0.14	0.14	67.02	4.17				
	Итого в день	1845	56.0	75.3	273.2	1976.9	1.4	1.5	119.8	2.3	550.7	847.7	2.3	0.2	0.2	267.0	15.6				
	Итого в день *ЛП	1845	54.55	69.43	264.90	1918.81	1.39	1.48	126.70	1.36	532.85	820.08	2.60	0.17	0.17	264.91	14.84				
	суточная норма		54.0	60.0	261.0	1800.0	1.20	1.40	60	0.70	1100	1650	10	0.1	0.1	250	12.00				
	% от суточной нормы		103,6%	125,4%	104,7%	109,8%	118,6%	108,0%	199,7%	331%	50,1%	51,4%	23,2%	216%	106,8%	130%					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

Сезон: Основной (всесезонный)

четверг

Неделя: 2

3-7 л

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110	0,02	0,02	0,07	0,83	4	5	0,02					
174,09	Каша молочная вязкая ячневая	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,05	0,12	147,59	219,56	0,01	0,001	0,001	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	125,79	90,00	0,001	0,001	0,001	14,00	0,13	
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	0,010	14,10	1,20	
	Итого за Завтрак	435	13,09	25,15	71,14	554,93	0,25	0,34	0,16	2,05	287,88	361,96	0,04	0,01	0,01	61,30	2,23	
Завтрак второй																		
389,09	Сок фруктовый или/сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00	0,20	7,00	7,00	0,001	0,001	0,001	4,00	1,40	
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	7,0	7,0	0,0	0,001	0,001	4,0	1,4	
Обед (полноценный рацион питания)																		
81,33	Борщ на м/б со сметаной	200/10	1,52	4,13	9,19	96,68	0,04	0,04	8,97	0,01	41,77	45,86	0,07	0,040	0,040	21,95	1,03	
7010,09	Картофель тушеный с мясными изделиями	200	13,78	9,57	24,72	311,28	0,21	0,20	29,92	1,010	32,61	200,9	0,01	0,004	0,004	51,65	3,01	
349,16	Компот из урожая С-вит	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,19	33,23	22,8				18,16	0,48	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04	0,04	2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	0,05	21,15	1,76	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	655	19,02	14,31	77,23	598,81	0,35	0,31	43,49	1,01	123,36	340,69	1,43	0,09	0,09	112,91	6,28	
Полдник																		
51,20	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,15	0,13	7,29	42,11	0,06	0,06	14,90	0,06	46,2	43,6				29,90	0,52	
345,16	Напиток из яблок с лимоном	150	0,02		10,53	40,35		0,6	0,6	0,27	0,81	0,33				0,18	0,03	
	Итого за Полдник	250	1,15	0,13	7,29	42,11	0,06	0,06	14,90	0,06	46,20	43,60	0,00	0,00	0,00	29,90	0,52	
Ужин																		
53,04	Салат "Молодость" (свеж. капуста, зелень)	60	1,32	3,25	6,27	59,6	0,02	0,04	8,00		28,83	27,77	1,450	0,001	0,001	18,30	0,50	
267,91	Бифштекс куринный	60	10,80	7,03	7,68	174,21	0,050	0,06	0,20	0,010	9,91	68,55	0,710	0,004	0,004	11,19	0,99	
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	120	13,04	2,01	28,80	181,12	0,51	0,11	0,02	0,02	53,05	128,8	3,500	0,017	0,017	50,02	3,99	
345,19	Компот из ягодной смеси	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49		0,03	3,29	0,080	0,001	0,001	1,71	0,15	
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,009	0,91	0,08	8,00	26,00	0,008	0,004	0,004	0,44	0,15	
	Итого за Ужин	480	28,3	12,6	83,2	581,8	0,6	0,2	11,6	0,0	103,8	254,4	5,7	0,0	0,0	81,2	6,1	
	Итого в день	1920	62,0	52,2	248,9	1820,0	1,3	0,9	74,3	1,3	568,2	1007,7	7,2	0,1	0,1	289,3	16,5	
	Суточная норма		54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	1100	1650	10	0,1	0,1	250	12,00	
	% от суточной нормы		114,9%	87,0%	95,4%	101,1%	107,8%	66,8%	124%	180%	51,7%	61,1%	72,2%	134%	134%	115,7%	137%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенне-летний период.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Дошкольные Образовательные учреждения

пятница

Сезон: Основной (всесезонный)
 Возраст: 3-7 л

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	9	2,07	3,06	0,01	40,77	0,004	0,003	0,06	0,02	0,05	79,20	45,00	0,360	0,02	3,15	0,12				
4001,10	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	4,99	4,88	31,4	202,67	0,19	0,23	1,04	0,01	0,03	133,76	229,44	0,99	0,03	107,12	3,24				
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48				
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20				
	Итого за Завтрак	439	13,1	11,89	59,28	412,23	0,34	0,43	2,79	0,07	0,78	375,73	446,4	1,37	0,06	145,72	5,04				
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,00	0,0	0,20	7,00	7,00	0,0	0,001	4,00	1,40				
	Итого за Завтрак второй	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,01	0,01	2,0	0,0	0,2	7,0	7,0	0,0	0,001	4,0	1,4				
Обед (полноценный рацион питания)																					
113,13	Суп-лапша на м/б со свежей зеленью	200	6,83	6,88	18,59	172,3	0,17	0,17	4,17	0,81	0,29	34,4	75,16	0,09	0,001	14,37	0,99				
455,24	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	200	3,39	5,28	26,1	284,51	0,01	0,08	8,03	0,12	0,4	93,45	97,20	1,05	0,030	21,43	1,15				
345,14	Напиток фруктовый (яблоко и изюм)	200	0,40	0,0	14,67	56,61	0,01	0,01	3,53	0,01	0,04	0,05	11,73	0,001	0,050	8,40	0,27				
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	645	13,59	12,70	74,78	587,86	0,28	0,30	15,73	0,94	3,43	143,65	255,19	2,49	0,13	65,35	4,17				
Полдник																					
386,08	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	110,0	0,04	0,25	1,2	0,04	0,0	248,00	184,00	0,00	0,00	28,0	0,20				
	Итого за Полдник	200	5,80	5,00	8,40	110,00	0,04	0,25	1,20	0,04	0,00	248,00	184,00	0,00	0,00	28,00	0,20				
Ужин																					
68,18*ОП	Салат "Стеллой" с маслом растительным	100	1,65	5,17	7,69	96,32	0,06	0,05	19,55	0,01	0,02	36,51	44,7		0,007	20,79	0,74				
38,23*ПП	Салат из помидор и редиса с растительным маслом	100	0,63	2,11	2,17	31,09	0,03	0,02	14,25	0,68	0,01	11,66	15,57		0,04	11,62	0,54				
239,00	Биточки рыбные с овощами, запеченные	60	6,70	8,20	8,09	149,54	0,04	0,07	0,18	0,02	0,23	25,02	90,92	0,07	0,06	20,87	0,79				
375,11	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,06	20,16	77,61		0,01	2,26		0,02	7,81	9,95			5,33	0,93				
695	Ватрушка на молоке с творожной начинкой	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	0,03	0,02	50,8	90,2	0,33	0,02	21,6	0,90				
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03			1,8	10,5	47,4	0,90	0,03	14,1	1,17				
	Итого за Ужин	465	19,81	19,27	75,38	575,11	0,24	0,28	22,03	0,06	2,09	130,64	283,17	1,30	0,12	82,69	4,53				
	Итого за Ужин *ПП	465	18,79	16,21	69,86	509,875	0,21	0,25	16,73	0,73	2,08	105,79	254,04	1,3	0,15	73,52	4,33				
	Итого в день	1849	52,8	48,9	227,9	1727,6	0,9	1,3	43,8	1,1	6,5	905,0	1175,8	5,2	0,3	325,8	15,3				
	Итого в день *ПП	1849	51,81	45,80	222,42	1662,36	0,88	1,24	38,45	1,78	6,49	880,17	1146,63	5,16	0,34	316,59	15,14				
	суточная норма		54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00				
	% от суточной нормы		97,8%	81,4%	87,3%	96,0%	76,2%	90,9%	72,9%	159%	65,0%	83,3%	71,3%	51,6%	310%	130,3%	128%				