

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая

Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным
учреждением Детский сад №162 «Сказка»

Н.А. Соколова

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

26 сентября 2024г.



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

Г.УЛЬЯНОВСК

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

Неделя: 1

№ 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	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
0,19	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	5,19	5,89	22,9	164,48	0,07	0,16	1,30	0,06	0,07	125,38	108,57	2,0	9,01	24,29	17,84	0,29	40	174,340
378,04	Чай с молоком и сахаром	150	1,22	1,31	11,88	61,10	0,02	0,07	0,57	0,01	0,01	50,68	40,12	0,80	3,60	58	7,80	0,46	15,303	71,100
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
102,74	Суп картофельный с вермишелью	150	1,78	1,98	12,96	78,20	0,07	0,04	10,50	0,57	0,03	12,10	40,00	0	0	0	15,10	0,60	147,46	278,02
267,9	Котлета мясная запеченная с овощами тушеными	60	7,60	7,55	9,50	196,52	0,08	0,08	0,79	0,98	0,01	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13	1,40	22,76
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	100	9,20	2,30	20,03	140,60	0,40	0,10	0	0,02	0,03	36,20	90,90	10,80	0,010	292,50	35,20	2,80	2,80	349,8
345,01	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
338,08	Фруктовая нарезка /яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,5	0,02	0,01	8,25	0,02	0	8	5,5	0	0	1,65	4,5	1,1	9,75	53,5
* ЛП 225,1	Салат из смеси овощей	50	2,00	5,83	11,17	102,36	0,07	0,05	11,67	1,50	0,002	44,33	42,67	0,380	0,070	0,140	21,50	1,17	1,14	293,410
8 013,15	Картофель запеченный под соусом сметанным	100	3,0	5,43	20,5	146,45	0,14	0,11	23,02	0,08	0,04	38,56	85,80	1,22	1,85	3,78	29,02	1,14	403,56	510,27
66037,03	Кондитерские изделия / печенье	20	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03	0,02	0	0	0	12,3	26,10	0	0	0	4,5	0,30	0	17
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0,0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9
Итого в день * ЛП		1523	36,26	36,99	207,62	1381,4	0,98	0,71	88,01	28,72	0,23	391,51	659,20	19,0	16,616	397,78	190,99	13,01	890,12	1955,92
Итого в день		1523	34,5	31,4	201,3	1301,5	0,9	0,7	84,6	27,2	0,2	355,2	622,0	18,7	16,5	399,3	174,0	12,9	898,7	1716,010

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
15,01	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40
120,10	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,64	6,62	19,23	157,27	0,08	0,23	1,95	0,06	0,05	183,51	103,58	2,02	9,23	23,51	16,45	0,32	0	173,41
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
99,66	Суп овощной "Летний"	150	1,20	5,30	7,7	84,37	0,05	0,05	12,50	0,77	0,03	24,89	36,28	0,59	0,01	2,08	14,46	0,58	0,000	219,560
280,08	Тефтели рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	60	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,54	3,51	16,94	112	0,13	0,100	20	0	0,05	36,00	75,79	0,82	1,82	4,09	25,46	0,91	182,6	446,650
349,14	Напиток из смеси сухофруктов / Изюм	150	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0,00	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48	3,596	30,06
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,51	Напиток из яблок	200	0,040	0,04	10,87	44,0	0,002	0,001	0,40	0,3	0,0	1,41	0,96	0,026	0,176	0,704	0,78	0,22	1,98	23,074
Ужин																				
68,04	Винегрет овощной с маслом растительным	60	2,0	5,83	11,17	102,4	0,07	0,05	11,67	1,50	0,01	44,33	42,7	0,380	0,070	0,140	21,5	1,17	25,60	293,41
	"ЛП Салат из свежей капусты с огуцом "Зайчик"	50	0,78	2,04	2,31	38,12	0,010	0,02	11,31	0,9	0,02	26,13	13,93	0,170	0,030	0,560	9,16	0,28	0,090	95,48
33,23/ 331,0	Котлета мясная с овощами тушенными	60	14,72	7,31	10,60	197,9	0,08	0,11	6,28	0,02	0,1	17,77	99,85	0,06	0,040	0,020	18,81	1,48	285,40	30,6
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/ Булочка "Домашняя"	50	5,71	2,52	44,60	225,31	0,10	0,05	0,13	0,01	0	22,92	57,40	18,08	1,11	2,55	10,23	0,71	123,67	91,86
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9
Итого в день		1575	45,9	36,9	222,5	1439,2	0,7	0,8	97,1	35,9	0,3	487,0	708,9	27,0	14,5	135,3	198,0	11,8	1124,4	1707,5
Итого в день * ЛП		1565	44,67	33,12	213,60	1374,88	0,61	0,76	96,77	35,26	0,34	468,78	680,09	26,99	14,50	135,75	185,68	10,95	1098,89	3217,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Завтрак молочный																				
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9
100	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	6,03	5,8	26,3	180,1	0,16	0,17	1,3	0,05	0,06	128,60	155,77	2,03	9,01	20,06	37,29	1,06	0,00	201,310
351	Кисель фруктовый	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
102,76	Суп картофельный с горохом	150	1,12	4,42	6,95	72,06	0,03	0,04	11,39	0,58	0	27,97	31,73	0,56	3,670	0,980	13,86	0,66	397,54	236,45
34,06	Фрикадельки с овощами тушеными	70	11,97	7,78	2,39	157,96	0,01	0,01	5,85	0,49	0,00	12,82	10,82	0,46	0,270	0,05	4,62	0,22	0	44,31
182,01	Каша рисовая с маслом сливочным	100	2,46	2,00	25,92	130,46	0,03	0,02	0	0,02	0,03	6,72	53,63	5,31	0,53	17,58	3,55	35,18	0,33	35,69
349,19	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,00	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
62,23	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,55	6,46	32,19	0,03	0,03	2,40	4,32	0,00	24,54	26,40	0,050	0,020	0,020	18,24	0,35	3,87	96,09
* ЛП 225,1	Салат из смеси овощей	50	0,57	3,64	1,82	42,36	0,02	0,02	5,66	0	0	16,31	18,06	0,210	0,001	11,300	9,90	0,45	118,29	127,69
672,07/ 66228,08	Вареники с творогом с соусом	150	9,40	5,4	38,0	237,98	0,14	0,15	0,15	0,06	0,00	64,94	135,64	0,00	0,04	0,02	19,02	1,18	76,62	0,090
375,02	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1533	37,7	29,2	189,1	1192,7	0,5	0,5	61,3	31,0	0,1	322,8	551,0	11,6	15,3	62,1	140,0	44,2	707,4	859,0
Итого в день * ЛП		1533	37,63	32,30	184,42	1202,86	0,48	0,50	64,57	26,70	0,13	314,53	542,67	11,71	15,27	73,37	131,69	44,28	821,78	890,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Сезон: осень-весенний Возраст: 1-3 года Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K		
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак молочный																						
15	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40		
174,0	Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	150	5,12	5,97	23,76	167,6	0,1	0,2	1,3	0,1	0,1	139,58	169,61	10,70	9,01	40,79	25,56	0,50	0	163,18		
150,00	Кофейный напиток с молоком	150	1,49	1,6	12,86	69,37	0,02	0,08	0,65	0,02	0,02	61,19	47,12	1,09	4,5	10	9,3	0,06	62,62	98,050		
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000		
Завтрак второй																						
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00		
Обед																						
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,86	4,31	7,56	77,22	0,06	0,06	27,40	0,86	0,03	39,77	40,74	0,41	0,05	1,41	17,91	0,68	404,59	235,650		
267,76	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,55	0,05	9,93	90,92	5,62	0,65	0,030	14,15	1,47	249,17	26,98		
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,54	22,60	145,56	0,05	0,02	0,00	0,05	0,07	11,36	39,65	0,03	0,720	10,45	6,78	0,66	285,450	78,89		
349,30	Напиток из сухофруктов/ Изюм	150																				
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40		
Полдник																						
345,82	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0,00	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16		
Ужин																						
45,49	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,44	1,53	2,6	25,7	0,01	0,01	2,3	0,4	0,00	11,47	12,62	0,0	1,79	56,104	5,6	0,4	82,1	69,321		
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03	0,00	85,85		
221,01	Каша пшенная с маслом сливочным	100	3,70	3,53	21,30	131,9	0,13	0,03	0	0,03	0,04	10,84	75,51	0,04	0,020	0,090	26,68	1,14	783,65	63,35		
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18		
0,91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19		
Итого в день		1375	36,5	39,0	163,6	1140,7	0,5	0,7	72,2	24,9	1,3	413,7	694,1	34,8	28,3	162,2	153,9	10,6	2136,6	1057,0		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний
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	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
173,01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,34	6,28	19,23	154,48	0,14	0,18	1,30	0,05	0,06	133	165,97	8,67	10,04	39,38	102,22	0,91	42,4	184,765
272,05	Какао с молоком	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
81,91	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,12	4,42	6,95	72,06	0,03	0,04	11,39	0,58	0,02	27,97	31,73	0,41	0,05	1,41	17,91	0,66	322,610	166,131
284,30	Картофель тушеный с мясом рубленым /или/ Жаркое "по-Домашнему"	150	9,50	9,76	17,77	222,7	0,4	0,4	21,7	0,8	0,0	32,17	133,51	0,49	0,26	0,05	34,36	1,75	25,5	459,160
348,03	Напиток из фруктово-ягодной смеси	150	0,05	0,02	8,60	33,76	0,00	0,00	2,00	16,00	0,00	3,04	1,65	0,010	0,001	0,000	0,85	0,08	2,22	8,64
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
345,74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47
Ужин																				
52,16	Салат из свежей капусты с маслом растительным	30	0,67	1,02	1,76	34,30	0	0,010	1,95	0	0	7,22	8,39	0,34	0	0	4,29	0,27	3,120	156,00
ЛП * 45,43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	0,91	2,05	2,30	31,32	0,02	0,02	19,40	0,02	0,00	24,84	16,87	0	0,04	0,02	7,99	0,32	237,80	0,09
68,16/ 331,0	Тефтели мясные с овощами тушеными	60	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0,0	74,06	59,34	0,08	0,01	1,02	15,84	1,12	34,20	41,6
303,02	Каша гречневая с маслом сливочным	100	4,80	3,73	23,62	150	0,16	0,03	0	0,03	0	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,91	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1520	30,18	28,74	160,67	1058,88	0,91	0,78	82,05	17,48	0,39	327,94	665,45	15,33	12,13	81,01	305,96	13,00	892,56	1423,47
Итого в день *ЛП		1540	30,42	29,77	161,21	1055,90	0,93	0,79	99,50	17,50	0,39	345,56	673,93	14,99	12,17	81,03	309,66	13,05	1127,24	1267,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)			B1		B2	C	A	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K		
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак молочный																						
15	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40		
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	5,19	5,89	22,9	164,48	0,07	0,16	1,30	0,06	0,07	125,38	108,57	2,0	9,01	24,29	17,84	0,29	40	174,340		
272,00	Какао на молоке	150	2,29	2,54	13,73	84,44	0,03	0,11	0,98	0,02	0,02	90,64	72,74	1,5	6,75	16,96	12,0	0,19	50,22	121,870		
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000		
Завтрак второй																						
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00		
Обед																						
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,86	4,31	7,56	77,22	0,06	0,06	27,40	0,86	0,03	39,77	40,74	0,41	0,50	1,41	17,91	0,68	404,59	235,660		
3,23/ 331,0	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	60	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,11	4,43	0,40	0,00	25,44	106,77	0,06	0,170	0,020	21,75	1,60	8,41	30,6		
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,54	22,60	145,56	0,05	0,02	0,00	0,05	0,07	11,36	39,65	0,03	0,720	10,45	6,78	0,66	285,450	78,89		
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200		
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40		
Полдник																						
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,00	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64		
Ужин																						
45,33	Салат из свежей капусты с морковью и маслом растительным	50	0,800	2,04	4,31	38,40	0,020	0,020	18,30	0,550	0,00	23,04	15,85	0,13	0,010	0,410	8,72	0,29	85,070	80,08		
*ЛП	Салат овощной "Ассорти"	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,00	28,36	18,37	0,13	0,000	0,430	11,16	0,33	394,110	85,79		
239,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	50	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79		
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,03	29,16	60,92	0,620	0,020	2,100	19,18	0,72	236,20	440,38		
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18		
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19		
Итого в день		1395	43,5	40,7	176,1	1277,2	0,6	0,7	106,1	47,0	0,3	513,8	707,6	9,2	18,9	141,1	175,5	10,3	1561,1	1545,030		
Итого в день *ЛП		1405	43,59	39,88	174,46	1264,82	0,56	0,72	110,02	46,99	0,28	519,13	710,14	9,19	18,93	141,09	177,90	10,29	1870,18	1449,74		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

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	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак молочный																				
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9
100	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	6,03	5,8	26,3	180,1	0,16	0,17	1,3	0,05	0,06	128,60	155,77	2,03	9,01	20,06	37,29	1,06	135,7	201,310
351	Кисель фруктовый	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0,00	0,00	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
Обед																				
102,76	Суп картофельный с горохом	150	3,56	2,98	12,22	99,33	0,16	0,06	7,21	0,57	0,03	20,22	52,57	3,52	0,030	87,790	21,00	1,25	6,80	280,97
267,9	Котлета запеченная с овощами тушеными	60	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,11	4,43	0,40	0,00	25,44	106,77	0,06	0,170	0,020	21,75	1,60	8,41	30,6
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	100	4,80	3,73	23,62	150	0,16	0,03	0	0,03	0	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34
349,39	Напиток из сухофруктов / изюм	150	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0,00	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48	3,596	30,06
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40
Полдник																				
338,03	Фрукт порционно	200	0,08	0,04	11,50	45,98	0,001	0,01	20,01	0,15	0,00	1,60	0,34	0,001	0,088	0,352	0,34	0,10	1,09	5,15
Ужин																				
62,26	Салат из моркови с сахаром	75	0,73	3,05	5,53	51,70	0,03	0,040	2,80	5,04	0,00	28,59	30,80	0,060	0,030	0,03	21,28	0,40	11,78	112,1
219,10	Сырники из творога со сладкой подливкой из сгущенного молока	80/20	12,43	10,66	18,02	217,16	0,04	0,24	0,40	0,13	0,03	18,40	172,80	24,30	7,90	29,10	18,40	0,40	47,3	126,1
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19
Итого в день		1418	49,18	38,88	198,88	1381,11	0,74	0,78	79,37	20,01	0,20	273,67	806,80	35,32	19,01	178,93	268,70	13,4	677,54	1167,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
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	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак молочный																					
15	Гастрономия /сыр порционно	5	1,16	1,50	0,007	17,91	0,002	0,02	0,04	13,00	0,05	44,000	0,02	0,725	0,00	0	1,75	0,05	40,500	4,40	
173,01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,34	6,28	19,23	154,48	0,14	0,18	1,30	0,05	0,06	133	165,97	8,67	10,04	39,38	102,22	0,91	42,4	184,765	
150,00	Кофейный напиток с молоком	150	1,49	1,6	12,86	69,37	0,02	0,08	0,65	0,02	0,02	61,19	47,12	1,09	4,5	10	9,3	0,06	62,62	98,050	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
Обед																					
99,66	Суп овощной "Летний"	150	1,20	5,30	7,7	84,37	0,05	0,05	12,50	0,77	0,03	24,89	36,28	0,59	0,01	2,08	14,46	0,58	0,000	219,560	
291,30	Плов с мясом рубленным	150	10,41	11,77	31,64	295,32	0,32	0,31	2,31	1,13	0,00	24,45	138,46	6,16	0,83	20,05	33,19	1,27	204,11	90,000	
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40	
Полдник																					
345,83	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0,0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16	
Ужин																					
52,07	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,44	1,53	2,6	25,7	0,01	0,01	2,3	0,4	0,00	11,47	12,62	0,0	1,79	56,104	5,6	0,4	82,1	69,321	
38,16*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,60	3,11	2,86	44,25	0,04	0,02	18,56	0,54	0,00	26,50	15,02	0,36	0,02	21,07	19,43	0,46	199,85	213,99	
268,04	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,55	0,05	9,93	90,92	5,62	0,65	0,030	14,15	1,47	249,17	26,98	
202,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,6	4,54	22,60	145,56	0,05	0,02	0,00	0,05	0,07	11,36	39,65	0,03	0,720	10,45	6,78	0,66	285,450	78,89	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19	
Итого в день		1525	37,4	41,7	177,6	1253,1	0,7	0,8	59,4	25,9	0,3	373,5	658,8	26,0	20,3	155,4	228,0	10,4	1194,9	1003,5	
Итого в день *ЛП		1525	38,0	43,3	177,9	1271,7	0,8	0,8	75,7	26,1	0,3	388,5	661,2	26,4	18,5	120,4	241,9	10,5	1312,7	1148,2	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак мясной																					
10	Масло сливочное порционное	3	0,024	2,17	0,039	19,827	0	0,003	0	13,5	0,039	0,72	0,9	0,03	0	0,084	0	0,006	0,45	0,9	
174	Каша молочная вязкая ячневая с маслом сливочным	150	5,12	5,97	23,76	167,6	0,1	0,2	1,3	0,1	0,1	139,58	169,61	10,70	9,01	40,79	25,56	0,50	0	163,18	
375	Чай с сахаром	150	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
Обед																					
108,01	Суп картофельный с клецками	150	2,07	3,22	12,02	86,81	0,06	0,05	6,80	0,57	0,09	13,33	37,66	4,27	0,63	1,72	1,82	0,58	7,58	181,290	
268,67/ 331,09	Тефтели с соусом овощным с томатом	60	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0,0	74,06	59,34	0,08	0,01	1,02	15,84	1,12	34,20	41,6	
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	120																			
345,74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,3	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40	
Полдник																					
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0,0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
Ужин																					
59,07	Салат из моркови с яблоками	50	0,64	2,11	5,43	42,79	0,03	0,03	4,84	3,96	0,0	25,01	25,96	0,050	0,020	0,020	18,16	0,66	13,41	96,09	
672,13/ 331,06	Вареники с картофелем с соусом сметано-томатным	100/30	14,60	10,76	62,12	409,18	0,17	0,18	0,18	0,07	0,00	77,190	162,62	0,00	0,040	0,02	22,78	1,41	76,620	0,090	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19	
Итого в день		1463	31,2	27,8	196,5	1158,6	0,5	0,6	58,3	30,2	0,5	371,0	587,6	18,3	11,5	74,0	125,5	9,5	360,8	753,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
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	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак молочный																					
565,03	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150	5,41	7,10	28,230	197,92	0,11	0,17	1,30	0,07	0,10	129,740	156,75	1,78	6,66	22,884	39,27	0,72	152,7	201,310	
379,14	Какао с молоком	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13	0,00	145,21	
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,65	0,30	8,55	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	0	8,75	39,5	0,00	0,01	0	11,75	0,98	124,750	0,000	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
Обед																					
81,87	Свекольник "Классический" со сметаной	150/5	1,17	3,44	7,27	65,1	0,04	0,05	8,23	0,58	0,02	26,66	35,58	0,49	0,53	0,9	15,48	0,80	15,35	239,760	
55,22/ 331,0	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	180	10,73	11,34	16,5	213,51	0,09	0,14	48,47	0,07	0,14	74,94	138,76	3,96	4,69	40,84	24,83	1,81	42,14	384,090	
349,19	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,200	0,01	11,10	44,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,7	5,4	0,00	0	0	2,10	0,40	0	0,200	
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	63,4	0,1	0,03	0	0	0,0	12,3	55,30	2	1,100	8,40	16,50	1,4	0,00	85,40	
Полдник																					
345,19	Напиток из фрукто-ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
Ужин																					
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03	0,00	85,85	
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	100	4,80	3,73	23,62	150	0,16	0,03	0	0,03	0	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34	
158,02	Мучное купинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47	123,67	70,46	
375,02	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	46,9	0,022	0,006	0,0	0,0	0,0	4	13	1,2	0,64	2,9	2,8	0,2	100	19	
Итого в день		1440	40,7	37,9	197,3	1289,3	0,6	0,9	99,8	12,8	1,3	485,5	818,3	38,5	24,2	134,4	239,1	13,0	796,3	1501,0	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя:

1

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества												
			Б	Ж	У	г		г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Завтрак молочный																									
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,5					
2,20	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,38	7,56	30,0	216,44	0,01	0,24	1,95	0,07	0,08	187,14	159,60	1,62	0,040	21,660	26,12	0,40	192,58	153,95					
378,04	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,13	14,24	72,84	0,02	0,08	0,71	0,02	0,02	63,21	49,94	1	4,5	70,0	9,64	0,56	75,39	88,24					
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0					
Завтрак второй																									
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00					
Обед																									
103,24	Суп картофельный с вермишелью	200	3,76	4,31	16,22	120,33	0,09	0,06	12,41	1,12	0,04	17,47	50,98	0,39	0,14	1,94	19,72	0,82	177,46	305,69					
279,52	Котлета мясная запеченная с овощами тушеными	70	11,18	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,01	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13	1,40	22,76					
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04	41,03	102,23	12,18	0,013	329,01	39,65	3,16	3,20	393,47					
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27					
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00					
Полдник																									
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64					
Ужин																									
28,07	Фруктовая нарезка /яблоко	80	0,24	0,24	5,88	27,00	0,02	0,012	6,00	3,00	0	9,60	6,60	0,180	1,2	4,8	5,40	1,32	15,6	166,800					
* ЛП 225,1	Салат из смеси овощей	60	2,00	5,83	11,17	102,36	0,07	0,05	11,67	1,50	0,002	44,33	42,67	0,380	0,070	0,140	21,50	1,17	1,14	293,410					
8 013,15	Картофель запеченный под соусом сметанным	150	3,60	5,55	25,38	170,45	0,18	0,13	29,02	0,09	0,04	41,56	103,20	1,34	0	3,78	35,92	1,41	474,84	637,77					
66037,03	Кондитерские изделия/ печенье	20	2,6	3,4	20,7	124,2	0,03	0,02	0	0	0	12,3	26,10	0	0	0	4,5	0,30	0	17					
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18					
0,05	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44	199,6	37,2					
Итого в день *ЛП			50,41	44,18	255,49	1669,24	1,13	0,82	97,73	38,31	0,30	482,55	781,79	21,63	7,82	448,31	223,13	14,61	1292,76	2170,08					
Итого в день			1855	48,7	38,6	250,2	1593,9	1,1	0,8	92,1	39,8	0,30	447,8	745,7	21,4	8,9	453,0	207,0	14,8	1307,2	2043,5				

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: вторник 1
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
1	2	3	г	г	г	г	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак молочный																					
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07	56,70	6,16	
120,2	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	4,46	5,05	18,29	135,03	0,07	0,16	1,30	0,05	0,06	123,89	103,58	2,02	9,23	23,51	16,45	0,32	0	173,41	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00	
Обед																					
99,81	Суп овощной "Летний"	200	4,75	7,30	9,01	118,7	0,19	0,17	7,99	0,12	0	21,24	68,08	0,39	0,010	1,530	17,81	0,84	0	273,39	
239,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	70	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79	
312,28	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	2,60	7,69	15,11	145,2	0,12	0,10	14,95	0,05	0,05	34,99	73,10	0,840	0,020	4,100	23,02	0,86	25,686	463,66	
349,3	Напиток из сухофруктов/ Изюм	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,144	0	0,02	22,8	0,02	0	9,36	18,16	0,48	3,596	30,06	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
Полдник																					
345,51	Напиток из яблок	200	0,040	0,04	10,87	44,0	0,002	0,001	0,40	0,3	0	1,41	0,96	0,026	0,176	0,704	0,78	0,22	1,98	23,074	
Ужин																					
68,19	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,8	4,19	10,36	87,0	0,07	0,05	11,67	1,50	0,01	44,33	42,7	0,380	0,070	0,140	21,5	1,17	25,60	293,41	
*ЛП	Салат из свежей капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,78	2,04	2,31	38,12	0,010	0,02	11,31	0,9	0,015	26,13	13,93	0,170	0,030	0,560	9,16	0,28	0,090	95,48	
33,23/ 331,07	Котлеты мясная с овощами тушеными	70	14,72	7,31	10,60	197,9	0,08	0,11	6,28	0,02	0,1	17,77	99,85	0,06	0,040	0,020	18,81	1,48	285,40	30,6	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	5	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
158,07	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/ Булочка "Домашняя"	75	5,71	2,52	44,60	225,31	0,10	0,05	0,13	0,01	0,03	22,92	57,40	18,08	1,11	2,55	10,23	0,71	123,67	91,86	
0,92	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44	199,6	37,2	
Итого в день		1867	50,02	40,69	230,49	1519,26	0,93	0,83	88,05	40,41	0,33	443,35	792,05	28,00	13,72	137,44	205,68	11,72	1072,23	1797,97	
гог в день *ЛП		1827	49,00	38,54	222,44	1470,37	0,87	0,80	87,69	39,81	0,34	425,15	763,28	27,79	13,68	137,86	193,34	10,83	1046,72	1600,04	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: среда
1
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
1	2	3	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак молочный																					
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,5	
580,21	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,05	0	172,45	
351,05	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08	0	67,31	
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
Обед																					
102,86	Суп картофельный с горохом	200	6,20	2,92	15,95	116,72	0,20	0,07	9,21	0,73	0,04	32,18	69,91	4,62	0,090	117,010	27,89	1,69	8,12	358,63	
34,06	Фрикадельки тушеные в овощном соусе	70	11,97	7,78	2,39	157,96	0,01	0,01	5,85	0,49	0	12,82	10,82	0,46	0,270	0,05	4,62	0,22	0	44,31	
182,02	Каша рисовая с маслом сливочным	130	2,12	2,78	22,22	121,44	0,02	0,02	0	0,03	0,04	4,60	45,95	4,56	0,440	15,090	15,12	0,32	0	30,95	
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
Полдник																					
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
Ужин																					
62,23	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,55	6,46	32,19	0,03	0,03	2,40	4,32	0	24,54	26,40	0,050	0,020	0,020	18,24	0,35	3,87	96,09	
*ЛП	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с растительным маслом	60	0,57	3,64	1,82	42,36	0,02	0,02	5,66	0	0	16,31	18,06	0,210	0,001	11,300	9,90	0,45	118,29	127,69	
672,07/ 66228,08	Вареники с творогом с соусом	170	15,73	12,87	70,56	465,21	0,19	0,24	0,70	0,09	0,03	126,21	200,35	0,81	3,640	8,05	28,38	1,45	101,88	78,96	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9	
Итого в день		1825	49,51	37,78	243,64	1536,76	0,85	0,67	60,75	50,22	0,24	367,40	651,85	16,21	14,40	176,40	176,48	10,71	430,72	1097,19	
Итого в день * ЛП		1835	49,46	40,87	239,00	1546,93	0,84	0,66	64,01	45,90	0,24	359,17	643,51	16,37	14,38	187,68	168,14	10,81	545,14	1128,79	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1				Энергетическая ценность ккал	Сезон: 1 Возраст: 3-7 л														
		Масса порции г	Пищевые веществ				Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
г	г	г	г	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак молочный																					
15	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07	56,70	6,16	
174,09	Каша молочная ячевая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,290	33,2	0,88	0,00	175,25	
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13	0,00	145,21	
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00	
Обед																					
87,19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/5	1,96	5,18	8,97	108,97	0,01	0,01	9,20	0,04	0,04	36,74	24,20	0,39	0,001	1,350	12,40	0,41	0	216,52	
267,76	Котлета из печени с овощами тушеными	70	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,55	0,050	9,93	90,92	0,04	0,090	0,020	14,15	1,47	249,17	26,98	
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	0	0,030	0,04	12,59	40,47	0,03	0,720	10,45	7,43	0,76	295,672	81,09	
349,30	Напиток из сухофруктов/ Изюм	200	0,090	0,02	12,61	50,004	0,004	0,002	0	0,144	0	3,02	4,49	0,021	0,028	8,232	1,461	0,13	3,657	27,856	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
Полдник																					
345,82	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16	
Ужин																					
52,20	Салат из свеклы с маслом растительным	50	1,17	2,24	6,37	49,90	0,030	0,020	18,9	0,010	0	22,30	25,21	1,33	0,220	2,980	10,92	0,41	85,070	85,08	
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03	0,00	85,85	
221,01	Каша пшеничная с маслом сливочным	100	3,70	3,53	21,30	131,9	0,13	0,03	0,00	0,03	0,04	10,84	75,51	0,04	0,020	0,090	26,68	1,14	783,65	63,35	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9	
Итого в день		1617	43,96	45,05	225,10	1483,80	0,71	0,75	70,91	29,11	1,30	518,99	845,47	33,81	13,63	125,43	175,00	11,53	1791,02	1162,59	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

пятница
1

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: Масса порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
Завтрак молочный																				
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,34	6,77	20,81	159,26	0,16	0,16	0,87	0,05	0,06	136,27	55,71	9,72	0,001	39,610	64,39	1,60	35,14	174,473
382,04	Какао с молоком	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00
Обед																				
81,92	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,64	5,95	9,73	99,13	0,04	0,05	15,98	0,820	0,000	40,34	44,85	0,41	0,05	1,41	19,45	0,92	405,420	176,131
259,33	Картофель тушеный с мясом рубленным/ или/ Жаркое "по-Домашнему"	180	11,37	11,60	18,10	253,67	0,48	0,43	22,10	0,95	0,02	34,69	128,46	0,6	2,730	27,740	26,46	1,93	30,34	590,08
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,045	0,02	10,46	41,6	0	0	1,25	10,00	0	2,00	1,65	0,010	0,001	0,000	0,85	0,08	2,22	8,64
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00
Полдник																				
345,74	Напиток из изюма и яблок	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47
Ужин																				
45,07	Салат из свежей капусты с маслом растительным	50	0,67	1,02	1,76	34,30	0	0,010	1,95	0	0,00	7,22	8,39	0,34	0	0,000	4,29	0,27	3,120	156,00
ЛП* 45,43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	0,91	2,05	2,30	31,32	0,02	0,02	19,40	0,02	0	24,84	16,87	0	0,04	0,02	7,99	0,32	237,80	0,09
268,16/ 331,09	Тефтели мясные с овощами тушеными	80	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0	74,06	59,34	0,08	0,01	1,02	15,84	1,12	34,20	41,6
303,02	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0	0,03	0,04	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9
Итого в день		1810	34,89	33,90	182,12	1203,74	1,17	0,83	85,97	11,90	0,39	348,11	588,48	17,35	5,54	111,58	267,82	14,62	1061,43	1571,99
Итого в день * ЛП		1810	35,13	34,93	182,66	1200,75	1,19	0,84	103,42	11,92	0,39	365,73	596,96	17,01	5,58	111,60	271,52	14,67	1296,11	1416,08

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

понедельник
Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
Завтрак молочный																				
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07	56,70	6,16
2,32	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	5,55	9,75	38,4	264,54	0,07	0,16	1,07	0,05	0,05	121,88	107,44	1,62	0,004	21,660	18,45	0,45	192,58	153,95
382,05	Чай с сахаром	200	3,04	3,38	16,96	107,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,8	96,55	2,00	9,000	22,450	15,91	0,24	38,218	161,45
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00
Обед																				
87,19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/5	1,72	5,12	7,03	81,59	0,05	0,06	23,45	1,14	0,04	36,74	24,20	0,39	0,001	1,350	12,40	0,41	9,83	216,52
33,23/331,07	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	70	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,11	4,43	0,40	0	25,44	106,77	0,06	0,170	0,020	21,75	1,60	8,41	30,6
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	0,00	0,030	0,04	12,59	40,47	0,03	0,720	10,45	7,43	0,76	295,672	81,09
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56	0,010	97,60
Полдник																				
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
45,33	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	50	0,800	2,04	4,31	38,40	0,020	0,020	18,30	0,550	0,00	23,04	15,85	0,13	0,010	0,410	8,72	0,29	85,070	80,08
	*ЛП Салат овощной "Ассорти"	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,00	28,36	18,37	0,13	0,000	0,430	11,16	0,33	394,110	85,79
239,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	50	5,55	3,06	7,07	80,45	0,05	0,06	1,08	20,01	0,01	71,74	134,24	0,57	0,003	68,130	28,69	0,77	182,6	149,79
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,03	29,16	60,92	0,620	0,020	2,100	19,18	0,72	236,20	440,38
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68	0,002	0,003	6,00	19,50	1,8	0,003	4,35	0,01	0,33	0,14	39,3
Итого в день		1607	47,7	45,5	212,8	1464,5	0,7	0,7	103,1	52,5	0,3	561,7	777,3	10,4	10,0	146,5	177,7	10,9	1110,4	1582,0
Итого за день *ЛП		1617	47,83	44,72	211,16	1452,12	0,73	0,75	106,99	52,47	0,27	567,05	779,77	10,45	9,96	146,54	180,09	10,89	1419,46	1587,72

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

вторник
2

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
1	2	3	г	г	г	г	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак молочный																					
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,5	
580,21	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,05	0	172,45	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08	0	67,31	
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0	
Завтрак второй																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00	
Обед																					
102,77	Суп картофельный с горохом	200	2,47	3,85	17,86	117,78	0,10	0,06	14,50	1,120	0	18,68	55,86	4,62	0,01	117,01	22,08	0,88	177,460	358,63	
267,9	Котлета мясная запеченная с овощами тушенными	70	11,18	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,00	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13	295,00	22,76	
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	130	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0,00	0,04	0,03	11,69	135,31	2,300	0,020	9,280	90,15	3,04	233,89	152,69	
349,30	Напиток из сухофруктов /изюм	200	0,090	0,02	12,61	50,004	0,004	0,002	0	0,144	0	3,02	4,49	0,021	0,028	8,232	1,461	0,13	3,657	27,856	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,001	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56	0,010	97,60	
Полдник																					
338,03	Фрукт порционно	200	0,08	0,04	11,50	45,98	0,001	0,01	20,01	0,15	0	1,60	0,34	0,001	0,088	0,352	0,34	0,10	1,09	5,15	
Ужин																					
62,27	Салат из моркови с сахаром	60	0,73	3,05	5,53	51,70	0,03	0,040	2,80	5,04	0,000	28,59	30,80	0,060	0,030	0,03	21,28	0,40	11,78	112,1	
219,10	Сырники из творога со сладкой подливкой из сгущенного молока	120/30	19,02	15,00	29,88	329,75	0,06	0,36	0,60	0,19	0,05	180	259,20	36,6	12,2	45,4	27,60	0,60	47,28	207,40	
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18	
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44	199,6	37,2	
Итого в день		1675	52,70	46,75	237,00	1613,33	0,89	0,88	80,53	40,22	0,21	412,91	870,87	49,96	20,91	218,17	261,24	12,54	975,52	1378,78	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
Завтрак молочный																				
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,007	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,015	0	0	2,45	0,07	56,70	6,16
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,34	6,77	20,81	159,26	0,16	0,16	0,87	0,05	0,06	136,27	55,71	9,72	0,001	39,610	64,39	1,60	35,14	174,473
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13	0,00	145,21
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00
Обед																				
99,65	Суп овощной "Летний"	200	4,75	7,30	9,01	118,5	0,19	0,17	7,99	0,12	0	21,24	68,08	0,39	0,010	1,530	17,81	0,84	0	273,39
231,11	Плов с мясом рубленным	200	9,57	10,77	34,93	272,63	0,07	0,08	1,56	0,76	0,03	17,56	131,55	7,88	0,75	59,72	33,10	1,13	287,16	279,59
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0	0	0	11,60	60,0	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00
Полдник																				
345,83	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0	2,24	1,65	0,020	0	0	0,85	0,09	0	11,16
Ужин																				
45,33	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,8	2,04	4,31	38,748	0,02	0,02	18,30	0,55	0	23,04	15,85	0,13	0,01	0,41	8,72	0,29	85,07	80,08
38,16*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/огурцы)	50	0,60	3,11	2,86	44,25	0,04	0,02	18,56	0,54	0	26,50	15,02	0,36	0,02	21,07	19,43	0,46	199,85	213,99
34,06	Котлета из печени с овощами тушеными	70	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,49	0	9,93	90,92	0,46	0,270	0,05	14,15	1,47	249,17	44,31
312,22	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,03	29,16	60,92	0,620	0,020	2,100	19,18	0,72	236,20	440,38
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9
Итого в день		1847	42,6	47,4	190,2	1341,8	0,8	0,8	83,0	30,3	0,2	480,8	700,3	25,9	3,8	138,4	220,5	11,8	1266,5	1693,1
Итого в день *ЛП		1847	42,36	48,51	188,71	1347,35	0,86	0,82	83,26	30,24	0,21	484,28	699,48	26,10	3,80	159,03	231,20	11,97	1381,32	1827,01

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

четверг
2

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K		
			г	г	г																ккал	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14		
Завтрак мясной																						
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33,05	0,01	0,006	0	22,5	0,07	1,2	1,5	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,5		
174,09	Каша молочная ячевая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,290	33,2	0,88	0,00	175,25		
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18		
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0		
Завтрак второй																						
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00		
Обед																						
108,22	Суп картофельный с клецками	200	2,74	3,38	14,44	100,79	0,07	0,06	7,01	0,76	0,11	16,51	43,91	5,61	0,84	2,28	13,37	0,67	180,06	191,88		
268,16/ 331,09	Тефтели с соусом овощным с томатом	80	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0	74,06	59,34	0,08	0,01	1,02	15,84	1,12	34,20	41,6		
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04	41,03	102,23	12,18	0,013	329,01	39,65	3,16	3,20	393,47		
345,74	Напиток из яблок и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0,00	0,01	0,00	0,27	0,40	3,87	0,03	0,000	7,020	0,01	0,13	0,00	26,47		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56	0,010	97,60		
Полдник																						
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64		
Ужин																						
59,07	Салат из моркови с яблоком	50	0,64	2,11	5,43	42,79	0,03	0,03	4,84	3,96	0	25,01	25,96	0,050	0,020	0,020	18,16	0,66	13,41	96,09		
672,13/ 331,06	Вареники с картофелем с соусом сметано-томатным	140/30	15,22	16,76	65,66	480,55	0,180	0,21	1,69	0,210	0,01	99,67	179,52	0,240	2,15	3,46	25,90	1,57	272,66	79,75		
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18		
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,044	0,012	0,88	0	0	8,00	26,00	2,400	1,280	5,8	5,60	0,44	199,6	37,2		
Итого в день		1665	46,6	42,1	259,3	1588,8	1,1	0,7	60,6	39,6	0,6	453,7	798,5	35,0	4,4	411,6	194,9	13,9	708,9	1280,8		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период.

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Образовательные учреждения

пятница
2

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
Завтрак молочный																				
4001,07	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,42	5,8	31,77	198,97	0,120	0,140	1,04	0,05	0,06	103,81	138,07	3,750	7,41	23,09	34,05	0,88	173,39	168,93
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,0	14,00	0,13	0,00	145,21
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,010	0	14,10	1,20	0	0
Завтрак второй																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,1	0,13	11,1	46,0	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	5,00	101,00
Обед																				
81,87	Свекольник "Классический" на мк/б со сметаной	200/5	1,59	4,66	9,85	88,21	0,05	0,05	11,15	0,008	0,02	36,04	48,21	0,560	0,050	0,910	20,97	1,04	599,050	272,56
55,22/ 331,0	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	210	15,32	18,74	26,14	337,44	0,012	0,17	8,43	0,05	0,15	98,12	102,06	5,89	0,030	62,420	22,50	1,21	278,67	484,58
345,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	58,84	0,08	0,03	0	0,000	0,00	14,00	63,2	2,20	0,03	9,60	18,80	1,56	0,010	97,60
Полдник																				
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,040	0,01	10,44	40,5	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,010	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
Ужин																				
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	5,65	6,89	3,02	89,4	0,04	0,21	0,26	0,02	0,98	48,08	95,56	13,10	9,82	26,07	7,72	1,03	0,00	85,85
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	120	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0,00	0,04	0,03	11,69	135,31	2,300	0,020	9,280	90,15	3,04	233,89	152,69
158,02	Мучное кулинарное изделие в ассортименте/Булочка "Домашняя"	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47	123,67	70,46
375,02	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,0	37,9	0	0,01	0,06	0	0	3,2	8	0	0	6,0	2,6	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,009	0	0	0	6,00	19,50	1,8	0,960	4,35	4,20	0,33	149,7	27,9
Итого в день		1630	47,9	46,5	225,2	1488,3	0,7	0,9	63,9	24,2	1,3	484,2	797,5	43,5	19,1	159,3	242,0	13,0	1563,4	1639,2