

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад №63»


Н.И.Боярова

Приказ № 11-08 От 01.08 2023

**Перспективное 10 дневное меню
- приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет
МДОУ «Детский сад № 63»
ЭМР Саратовской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: 1

понедельник

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 3 до 7 -ми лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
112	Каша пшеничная молочная	180	4,58	8,51	23,26	179,42	0,18	1,31	0,18	0,40	130,14	0,0	0	1,08
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,0	0,00	0,00
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%								
Итого за Завтрак			10,71	16,07	53,79	393,33	0,22	2,61	29,68	0,60	271,66	21,75	6,58	1,57
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,01	0,33	20,50	18,50	7,50	0,00
136	Свекольник на мясо костном б-не со сметаной	180	2,43	3,49	8,66	75,89	0,06	6,61	0,1	1,77	34,38	0,0	0,00	0,00
462	Соус томатный основной	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,002	0,51	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	0,074
249	Каша пшеничная вязкая	130	2,80	3,40	18,14	113,97	0,10	0,00	0,10	1,14	21,19	0,00	0,00	2,33
282	Котлета/биточек из говядины	80	10,44	12,61	12,56	169,3	0,08	0,12	0,08	2,02	35,00	133,10	25,70	1,20
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	700												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%								
Итого за Обед			20,98	25,24	90,07	636,08	0,27	11,19	0,25	6,62	158,29	105,68	43,58	5,83
Полдник														
б/н	кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,10	4	19,70	138,50	0,00	0,0	0,000	0,0	0	0	0	0,0
б/н	кондитерское изделие в ассортименте	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,04	0	0,04	0,49	14,50	0,00	0,0	1,05
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					17%								
Итого за Полдник			6,50	6,05	58,35	315,50	0,04	0,00	0,04	0,49	14,50	0,00	0,00	1,05
Ужин														
404	Оладьи из печени по кунцевски	70	7,11	8,19	8,26	155,4	0,18	5,04	0,18	0,87	15,40	0,00	0,00	3,64
335/462	Макаронные изделия отварные с маслом, соус томатный основной (130/20)	150	5,21	4,55	31,01	172,67	0,08	0,00	0,08	1,13	6,49	41,17	19,66	1,05
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
504	Чай с сахаром	180			8,13	30,86					0,28	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					24%								
Итого за Ужин			15,22	13,18	63,74	440,73	0,30	5,04	0,26	3,52	30,37	75,19	30,48	5,30
	Суммарный объем за день	1915												
Итого за день			53,91	60,64	276,05	1831,64	0,85	20,84	30,23	11,38	485,32	213,12	86,64	15,85

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: 2

вторник

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 3 до 7-ми лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая	180	3,87	3,56	23,71	142,24	0,09	0,00	0,1	0,50	15,62	97,38	20,90	1,66	
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,10	8,03	54,24	0,02	0,65	10,0	0,1	60,50	45,03	7,03	0,10	
7	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,60	0,006	0,10	0	0,02	26,4	87	3,5	0,09	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48	
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01	
	Суммарный объем	430													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%									
Итого за Завтрак			10,65	13,00	46,29	354,63	0,11	0,75	39,63	0,57	120,04	266,28	38,01	2,34	
2 Завтрак															
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,30	10,30	47	0,30	10	0	0,30	16,0	0,0	9	2,2	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%									
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,30	10,30	47	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Обед															
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,78	0,03	2,4	0	0,52	14,32	28,05	19,45	0,46	
87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4,32	3,98	11,63	99,59	0,11	4,19	0,11	1,12	36,20	99,34	27,58	1,30	
321	Плов с курицей	180	7,72	15,50	35,57	285,00	0,08	1,93	64,5	4,71	17,40	162,32	37,06	1,40	
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35	
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48	
	Суммарный объем	650													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%									
Итого за Обед			17,46	20,19	101,82	633,07	0,24	8,97	64,61	7,71	116,34	351,73	96,37	5,59	
Полдник															
419	Молоко кипяченое	200	5,89	5	9,60	126	0,08	2,6	40,000	0,2	240	180	28	0,2	
449	булочка детская	50	6,05	0,73	54,12	137,04	0,06	0,00	6,65	0,49	8,07	37,55	6,20	0,52	
	Суммарный объем	250													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15%									
Итого за Полдник			11,94	5,73	63,72	263,04	0,14	2,60	46,65	0,69	248,07	217,55	34,20	0,72	
Ужин															
80	Запеканка творожная	200	9,30	19,44	23,62	381,00	0,12	1,120	0,12	1,06	327,96	411,30	48,260	1,22	
136.31	Соус молочный	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,020	0,510	0,1	0,07	50,27	103,50	6,12	0,09	
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,8	0,020	100	0,02	1,20	21,3	3,44	3,44	0,64	
	Суммарный объем	450													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					28%									
Итого за Ужин			10,75	20,73	49,82	502,69	0,16	101,63	0,24	2,33	399,57	518,24	57,82	1,95	
Суммарный объем за день		1880													
Итого за день			51,20	59,95	271,95	1800,43	0,68	116,95	151,13	11,45	894,52	1364,30	232,40	12,70	

2

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: 3

среда

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 3 до 7-ми лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,91	6,15	19,55	161,73	0,14	1,39	0,1	0,3	141,12	0,00	0,0	1,12
395	Кофейный напиток смолочком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	1,3	0,04	0,11	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%								
Итого за Завтрак			10,48	12,75	50,06	366,40	0,18	2,69	29,68	0,39	284,42	126,87	20,58	1,75
2-ой завтрак														
418		100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2-ой завтрак			0,50	0,10	10,10	46,00	0,02	1,80	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
82	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,03	5,04		0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
86	Суп картофельный с гречневой крупой на курином или мясном б-не со сметаной	180	3,06	4,09	14,67	108,95	0,11	12,24	0,1	1,12	57,96	0,00	0,00	0,00
92/1	Капуста тушеная с отварной птицей	180	13,16	13,18	16,81	239,78	0,07	30,60	0,1		109,800	0,000	0,000	1,800
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Суммарный объем	650												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%								
Итого за Обед			21,14	24,29	81,03	631,03	0,23	48,33	0,18	3,00	226,40	81,37	29,83	4,49
Полдник														
505	Кисель из ягоды свежемороженой	200	0,20	0,10	21,50	87,0	0	24,42	0	0,2	10,00	11,00	7,0	0,30
540	Ватрушка с повидлом	50	3,09	1,42	34,09	182,20	0,04	0	0,04	0,49	14,50	0,00	0,0	1,05
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15%								
Итого за Полдник			3,3	1,5	55,6	269,2	0,0	24,4	0,0	0,7	24,5	11,0	7,0	1,4
Ужин														
343	рыба запеченая в омлете	200	11,71	18,76	11,18	335,00	0,280	1,720	0,3	0,33	77,02	0,00	43,18	2,10
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	9,03	34,29	0	0	0	0,00	0,3	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%								
Итого за Ужин			15,27	19,32	39,89	468,49	0,33	1,72	0,28	1,85	87,60	42,72	55,90	2,91
Суммарный объем за день		1865												
Итого за день			50,68	57,98	236,67	1781,12	0,79	78,96	30,18	6,08	635,42	272,46	119,31	12,60

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
114	Каша рисовая молочная	180	5,40	5,22	29,28	163,35	0,1	0,47	0,05	0,38	101,4	0,00	0,0	0,05	
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,10	8,03	54,24	0,02	0,72	10,0	0,05	60,50	45,0	7,03	0,10	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48	
366	Сыр/ порциями/	15	3,48	4,42	0	54,60	0,006	0,10	0	0,02	26,4	87	3,5	0,09	
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01	
	Суммарный объем	430													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%									
Итого за Завтрак			12,18	14,66	51,86	375,74	0,08	1,29	10,12	0,45	206,33	168,90	17,26	0,68	
2 Завтрак															
	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,30	10,30	47	0,30	10	0	0,30	16,0	0,0	9	2,2	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				2,6%									
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,30	10,30	47	0,02	3	0	0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Обед															
51	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	0,01	2,850	0,01	0,12	16,50	0,00	0,00	0,65	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	6,95	4,32	11,95	128,61	0,07	5,42	0,07	0,55	19,04	51,80	18,65	0,70	
407	Жаркое по домашнему	180	8,20	14,81	16,36	264,18	0,13	10,69	0,1	1,13	25,72	142,97	40,12	1,85	
418	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,900	0,18	18,180	82,8	0,00	3,60	0	0,05	14,90	5,94	6,76	0,126	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6	
	Суммарный объем	650													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%									
Итого за Обед			21,15	22,72	75,20	642,79	0,23		0,21	3,05	99,38	262,73	77,81	4,41	
Полдник															
б/н	кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,10	4	19,70	138,5	0,00	0,0	0,000	0,0	0	0	0	0,0	
443	Крендель сахарный	50	6,05	13,25	39,14	137,04	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52	
	Суммарный объем	250													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15%									
Итого за Полдник			11,15	13,25	58,84	275,54	0,06	0,00	6,65	0,49	8,07	37,55	6,20	0,52	
Ужин															
233	Сырники с морковью	200	10,23	18,88	49,64	315,02	0,14	5,06	0,1	1,89	205,34	341,34	48,00	1,60	
136.31	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,020	0,510	0,1	0,07	50,27	103,50	6,12	0,09	
527	напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,0	0,1	28,00	0,00	0,00	1,50	
	Суммарный объем	450													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					25,5%									
Итого за Ужин			11,50	19,89	82,10	458,93	0,16	6,07	0,26	2,01	283,61	444,84	54,12	3,19	
	Суммарный объем за день	1880													
Итого за день			56,38	70,82	278,30	1800,00	0,55	10,36	17,24	6,15	607,89	924,52	161,39	10,90	

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:5

пятница

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 3 до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 1 порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	5,04	16,42	152,84	0,07	0,81	0,1	0,40	148,27	129,85	21,7	0,49
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,0	0,00	0,00
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%								
Итого за Завтрак			11,57	12,60	46,95	366,75	0,11	2,11	29,57	0,60	289,79	166,72	28,27	0,98
2 Завтрак														
418	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,700	2,54	4,510	44,14	0,02	16,23	0	0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
133	Борщ с капустой и картофелем	180	2,99	5,20	10,61	98,19	0,04	7,42	0,0	1,72	24,84	0,00	0,00	0,86
35/8	суфле из печени	80	6,10	5,50	2,20	123,00	0,12	3,53	0,12	2,02	36,8	0,00	0,00	4,62
462	Соус томатный основной	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,002	0,51	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	0,074
179	гречка отварная рассыпчатая с маслом	130	7,48	4,29	33,82	182,00	0,19	0	14,2	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
505	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,02	90,00	0,02	0,00	19,21	3,10	3,10	0,58
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	690												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%								
Итого за Обед			21,79	19,07	92,37	644,75	0,41	117,69	14,34	7,08	133,13	200,67	107,32	10,17
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,89	5,00	9,60	126,0	0,08	2,60	140	0,2	240,00	180,00	28,0	0,20
609	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,8	4,90	37,20	166,80	0,04	0	0,04	0,3	15	0	0	1,1
	Суммарный объем	240												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					16%								
Итого за Полдник			9,64	9,90	46,80	292,80	0,12	2,69	140,04	0,50	254,50	180,00	28,00	1,25
Ужин														
351	котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	8,01	181,14	0,05	0,28	0,05	0,94	24,50	0,00	0,00	0,42
339	Картофельное пюре	150	3,13	4,84	14,32	133,73	0,09	5,19	0,09	1,13	51,00	78,75	29,25	1,05
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
504	Чай с сахаром	180	0,00	0,0	9,03	34,29	0	0	0	0,00	0,3	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					24,9%								
Итого за Ужин			16,42	6,87	51,04	448,36	0,19	0,72	0,14	3,59	86,08	121,47	41,97	2,28
Суммарный объем за день		1895												
Итого за день			59,92	48,54	247,26	1798,66	0,82	123,21	184,09	11,77	763,50	668,86	205,56	14,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День:6 понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: с 3-7-ми лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
199	Каша манная молочная жидкая	200	3,74	5,32	27,84	166,50	0,06	1,17	43,60	0,24	123,02	100,96	16,2	0,24
395	Кофейный напиток смолоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	1,3	0,04	0,11	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	435												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%								
Итого за Завтрак			9,31	11,92	58,35	371,17	0,10	2,47	73,14	0,35	266,32	227,83	36,74	0,87
2-ой завтрак														
418	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,1	46,0	0,05	1,80	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за Полдник			0,50	0,10	10,10	46,00	0,05	1,80	30,00	0,15	181,50	141,00	22,50	0,15
Обед														
66	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,55	5,70	4,90	77,00	0,040	5,10	0,04	0,11	9,00	0,00	0,00	0,45
148	Суп из овощей с фасолью	180	2,65	3,17	11,00	83,16	0,07	11,30	0,1	1,35	35,82	0,00	0,00	1,04
125	Печень по строгановски	80	7,72	9,22	5,45	128,40	0,15	7,24	0,15	2,02	6,26	0,00	12,57	4,81
335	Макароны отварные с маслом (гарнир)	130	4,99	3,80	29,62	159,55	0,08	0	0,1	1,14	6,49	41,17	19,66	1,1
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Суммарный объем	680												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%								
Итого за Обед			21,05	22,43	96,44	652,41	0,36	24,09	0,34	5,98	103,89	94,49	42,61	9,58
Полдник														
б/н	кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,10	4,4	19,70	138,5	0,00	0,0	0,000	0,0	0	0	0	0,0
456	Булочка веснушка	50	4,00	3,19	34,08	145,28	0,05	0		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15,8%								
Итого за Полдник			9,10	7,59	53,78	283,78	0,05	0,00	0,00	0,02	40,80	27,60	15,60	0,36
Ужин														
322	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	290,08	0,14	7,88	0,14	6,12	34,98	202,42	48,9	3,04
504	чай с сахаром	200			9,03	34,29	0	0	0	0,00	0,3	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
	Суммарный объем	440												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					25%								
Итого за Ужин			16,59	12,90	45,78	447,07	0,19	7,88	0,14	7,64	45,56	245,14	61,58	3,85
Суммарный объем за день		1905												
Итого за день			56,55	54,94	264,45	1800,43	0,69	34,44	73,62	13,99	456,57	595,06	156,53	14,66

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: 7
Неделя: 2

вторник

Сезон:
Возраст: с 3-7-ми лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
104	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	180	4,94	9,38	22,50	172,39	0,09	0,81	0,1	0,50	166,03	175,73	54,38	1,35
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,0	0,00	0,00
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					22%								
Итого за Завтрак			11,07	16,94	53,03	386,30	0,13	2,11	29,59	0,70	307,55	212,60	60,96	1,84
2-ой завтрак														
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2-ой завтрак			0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
124	икра свекольная (или морковная)	50	1,200	3,550	5,20	57,50	0,02	3,95	0,02	0,08	22,00	0,00	0,00	0,9
61	Суп картофельный с клецками на мясо костном бульоне	180	9,06	6,87	18,10	145,10	0,0	3,3	0,0	2,75	7,58	0,0	10,87	0,41
106	тефтели мясо крупные (Ежики в соусе)	100	10,88	8,60	6,44	144,528	0,04	0,64	0,04	4,16	7,22	109,40	14,58	1,59
339	Картофельное пюре	130	2,71	4,19	12,41	115,90	0,05	4,5	0,05	2,26	79,30	0,00	0,00	1,30
398	напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,02	90,00	90	0,02	19,21	3,10	3,10	0,58
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0,02	1,2	19,2	3	3,1	0,4
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	690												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%								
Итого за Обед			28,15	24,00	81,99	647,33	0,19	102,40	90,17	10,47	171,44	151,52	38,23	5,61
Полдник														
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,0	0	20,1	92	0,10	3,6	60	0,3	363	282	45	0,3
609	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,75	4,90	37,2	166,80	0,04	0	0,0	0,18	14,50	0,0	0	1,05
	Суммарный объем	240												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15%								
Итого за Полдник			4,75	5,10	57,30	258,80	0,14	3,60	60,04	0,48	377,50	282,00	45,00	1,35
Ужин														
351	котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	16,72	181,14	0,05	0,28	0,05	0,71	24,5	0,00	0,00	0,53
418	капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	158,1	0,06	25,50	0,1	0,7	91,50	0,00	0,00	1,50
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	9,03	34,29	0	0	0	0,00	0,3	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					25%								
Итого за Ужин			17,65	7,17	46,09	444,03	0,11	25,78	0,11	1,41	133,20	35,94	6,60	2,54
Суммарный объем за день		1895												
Итого за день			62,02	53,51	248,74	1783,46	0,57	133,89	179,91	13,06	989,69	682,06	150,79	11,34

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

неделя 2

возраст с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4,91	6,15	19,55	161,73	0,14	1,39	0,1	0,3	141,12	0,00	0,0	1,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,1	8,03	54,2	0,1	0,72	14,44	1,14	35,9	208,31	48,43	0,73
7	Сыр	15	3,48	4,42	0	54,60	0,006	0,10	0	0,02	26,4	87	3,5	0,09
	Суммарный объем	430												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%								
Итого за Завтрак			11,69	15,59	42,13	374,12	0,25	2,21	44,12	1,44	220,94	332,18	58,51	2,43
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	2		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,78	0,03	2,4	0	0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
133	Борщ со свежей капусты, с картофелем на курином бульоне со сметаной	180	7,68	9,88	14,23	181,2	0,04	7,42	0,04	0,7	24,84	0,00	0,00	0,86
134	Плов с курицей	180	7,72	15,50	35,57	285,00	0,11	1,7	0,1	4,94	32,2	0,00	52,85	2,90
393	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,49	0	36	0	0,05	14,90	5,94	6,76	0,1
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	640												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%								
Итого за Обед			19,9	26,0	92,5	660,8	0,2	47,5	0,2	7,4	107,4	87,3	89,4	5,2
Полдник														
419	Молоко кипяченое	200	5,89	5	9,60	126	0,08	2,6	40,000	0,2	240	180	28	0,2
666	Булочка Алтайская	50	4,30	2,60	34,20	142,00	0,07	1	0,07	0,49	8,00	0,00	0,0	0,50
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15%								
Итого за Полдник			10,19	7,60	43,80	268,00	0,15	3,60	40,07	0,69	248,00	180,00	28,00	0,70
Ужин														
343	Омлет натуральный с овощами	200	8,30	24,90	25,15	298,31	0,09	11,11	41,01	0,87	216,68	303,41	41,11	0,77
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,020	100	0,02	1,20	21,34	3,44	3,44	0,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,20	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,00	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%								
Итого за Ужин			12,54	25,74	65,57	485,29	0,16	111,11	41,03	3,59	248,32	349,55	57,25	2,19
	Суммарный объем за день	1870												
Итого за день			54,81	75,1	254,1	1834,2	0,86	190,35	211,22	9,55	631,37	1541,33	262,16	14,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День 9

четверг

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: с 3 до 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
102	Каша Дружба молочная	180	4,73	10,49	22,55	179,42	0,07	1,2	0,1	0,36	113,94	0,00	0,0	0,50
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,04	1,30	0,04	0,20	124,00	0,0	0,00	0,00
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	415												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					22%								
Итого за Завтрак			10,86	18,05	53,08	393,33	0,11	2,49	29,57	0,56	255,46	36,87	6,58	0,99
2-ой завтрак														
	фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
итого за 2-ой завтрак			0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
147	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо костном бульоне со сметаной	180	6,51	9,75	6,01	138,31	0,04	21,51	0,04	1,11	7,58	0,00	10,87	0,41
282	Котлета/биточек из говядины	80	10,44	12,61	12,56	169,30	0,1	0,1	0,08	1,20	35,00	133,10	25,70	1,20
422	пюре из гороха	130	8,66	1,25	25,18	151,32	0,27	0,00	0,27	1,44	72,54	0,00	0,00	4,29
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	620												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					37%								
Итого за Обед			29,75	24,15	89,22	663,23	0,41	22,08	0,39	5,11	161,44	186,42	46,95	8,13
Полдник														
б/н	кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,10	4	19,70	138,5	0,00	0,0	0,000	0,0	0	0	0	0,0
574	Булочка косичка	50	6,1	0,73	49,14	187,01	0,06	0	5,6	0,5	14	40	7	0,5
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					18%								
Итого за Полдник			11,2	5,13	68,8	325,5	0,1	0,0	5,6	0,5	14,5	39,5	6,6	0,5
Ужин														
339	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,90	0,11	4,50	32,6	1,13	27,79	64,72	21,93	0,8
79	Рыба тушеная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	0,10	1,28	0,10	0,71	14,3	0,00	19,29	0,46
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	9,03	34,29	0	0	0	0,00	0,3	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
	Суммарный объем	460												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%								
Итого за Ужин			18,87	10,89	43,66	364,73	0,26	5,78	32,70	3,36	52,63	107,44	53,94	2,07
Итого за день			71,03	58,52	265,13	1793,80	0,83	30,35	68,26	9,50	484,00	370,23	114,09	11,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: 10
Неделя:

пятница
2

Сезон:
Возраст: с 3-7-ми лет

1 № реп	2 Прием пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества (г)			7 Энергетическая ценность (ккал)	8 Витамины (мг)				9 Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
115	Каша ячневая молочная	180	5,40	4,77	27,63	175,50	0,09	0,4	0,1	0,28	104,56	0,00	0,00	0,65
395	Кофейный напиток смолоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	1,3	0,04	0,11	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
7	Сыр /порциями/	15	3,48	4,42	0	54,60	0,006	0,10	0	0,02	26,4	87	3,5	0,09
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	0	29,500	0	0,6	0,95	0	0,01
	Суммарный объем	430												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					24%								
Итого за Завтрак			14,45	15,79	58,14	434,77	0,14	1,78	29,67	0,41	274,26	213,87	24,08	1,37
2 Завтрак														
418	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	10		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	10		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
10	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,60	3,13	41,80	0,02	5,50		0,06	9,77	18,28	4,41	0,25
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на	180	1,94	2,05	13,55	153,14	0,07	5,94	0,1	1,96	11,0	0,00	0,00	0,68
360	Овощное рагу с курицей	180	9,48	8,60	12,53	198,14	2,40	26,7	2,4	2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,00	0,45	0	0,16	25,20	0,00	0,00	1,35
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,00	0	0	0,00	16,92	35,9	6,58	0,48
	Суммарный объем	650												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					34%								
Итого за Обед			17,71	13,91	78,02	614,78	2,51	38,55	2,47	5,64	78,83	179,12	30,33	4,80
Полдник														
505	Кисель из свежемороженных ягод или фруктов	200	0,20	0	21,50	87	0,00	24,4	0,000	0,2	10	11	7	0,3
609	кондитерские изделия в ассортименте	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0	0,04	0,49	14,50	0,00	0,0	1,05
	Суммарный объем	250												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					16%								
Итого за Полдник			3,95	5,00	58,70	295,50	0,04	24,42	0,04	0,69	24,50	11,00	7,00	1,35
Ужин														
236	Пудинг из творога с рисом	200	13,46	19,88	47,86	348,00	0,08	0,35	0,08	0,33	241,00	376,40	44,80	1,24
136.31	соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,02	0,51	0,10	0,07	50,3	103,5	6,12	0,09
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,1	8,03	54,2	0,1	0,72	14,44	1,14	35,9	208,31	48,43	0,73
	Суммарный объем	450												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					24%								
Итого за Ужин			15,12	21,99	61,35	436,15	0,20	1,58	14,62	1,54	327,17	688,21	99,35	2,06
	Суммарный объем за день	1880												
Итого за день			51,73	56,79	266,31	1827,20	2,91	76,33	46,80	8,43	715,26	1102,70	166,76	11,68
Итого за 10 дней			1883	56,82	59,68	260,89	1805,09	0,95	81,57	99,27	10,14	666,35	773,46	165,56
Итого за 10 дней: доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и			ЗАВТРАК	21%	2-ой завтрак -3%	ОБЕД	36%	ПОЛДНИК	16%	ужин	25%			