

« Утверждаю »

Директор ООО «Гурман»

Муниров Х.С. 2024г.



Согласовано

Заведующий МАДОУ ЦРР

детский сад № 24 «Улыбка»

Завалина Е.П.



Примерное 10- дневное меню на весенний – летний период для
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центр
развития ребенка детский сад № 24 «Улыбка»

для возрастной категории 1-3, 3-7 лет

разработано на основе

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных
изделий

для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских
оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования,
специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в
социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений.

ПЕРМЬ 2021

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Чайковский-3-7

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: Весна-лето
Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
154.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	30.7	201		0.4			116.2		27.3	0.7
464.01	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	0.02	0.27	8.55		48.87	34.47	5.67	0.06
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
75.01	Сыр полутвердый (порциями)	10	23.2	29.5		358	0.04	0.7	260	0.5	881	500	35	1
Итого за Завтрак 3-7			34.26	36.28	65.56	732.7	0.12	1.37	268.55	1.05	1056.07	566.97	74.97	2.31
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
114	Суп картофельный с крупой	200	2.41	4.02	7.84	78.2	0.07	4.4		1.04	21.34	55.54	20.2	0.72
256.01	Макаронные изделия отварные	130	3.21	2.86	17.07	106.6	0.03		18.2	0.43	6.93	26	4.33	0.61
620.01	Фрикадельки в соусе(С).	70	0.63	0.01	3.11	15.88	0.02	5.8		0.13	3.66	10.48	6.56	0.31
486.01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	0.54		0.04	3.06	1.89	1.53	0.41
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			10.34	7.73	58.06	345.08	0.26	10.74	18.2	2.79	51.49	210.91	65.62	4.25
Полдник 3-7														
582.02	Печенье	50	18.75	24.5	186	1037.5	0.2		25	11.75	72.5	225	50	5.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
Итого за Полдник 3-7			20.35	25.8	197.5	1101.5	0.22	0.3	34.5	11.75	131.6	270.9	60.5	6.12
Ужин 3-7														
268.05	Омлет натуральный(м/р)	150	7	10.62	1.75	130	0.04	0.25	155	0.63	62.5	121.25	10	1.31
26.01	Салат из свеклы отварной	50	0.7	30.05	3.8	45.5	0.01	3.85		1.35	17	19.5	10	0.65
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			11.7	41.17	39.45	330.5	0.11	4.1	155	2.53	94.6	180.95	31.2	3.33
Итого за день			76.85	111.08	360.57	2553.78	0.72	33.01	476.25	18.22	1341.26	1229.73	238.39	16.3

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский-3-7

День: вторник
Неделя: 1Сезон: Весна-лето
Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	170	5.94	7.03	24.16	183.77	0.14	1.26	35.33	0.45	131.19		46.11	1.03
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
79	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1			4	0.01	0.24	0.3		
462.01	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.03	0.63	17.1	0.01	100.17	81.9	20.07	0.59
Итого за Завтрак 3-7			12.79	17.29	61.31	451.47	0.23	1.89	56.43	1.02	241.6	114.7	73.18	2.17
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 3-7														
94	Борщ с картофелем	180	1.86	4.34	7.11	74.88	0.05	6.03		1.71	29.47	43.02	19.44	0.92
377	Пюре картофельное	130	3.51	5.2	7.54	91	0.1	3.12	26	0.13	32.5	63.7	20.8	0.72
307	Котлеты или биточки рыбные	70	9	1.1	7	74	0.05		13	1	37	123	18	0.42
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			18.91	11.48	59.79	418.48	0.34	9.33	39	4.35	133.56	364	104.2	4.88
Полдник 3-7														
541	Булочка ванильная	50	4.42	3.92	24	149.17	0.05		24.75	0.67	10.08	33.83	6	0.48
491	Напиток из ягод замороженных	200	0.4	0.2		88	0.02	33		0.2	15		12.2	0.58
Итого за Полдник 3-7			4.82	4.12	24	237.17	0.07	33	24.75	0.87	25.08	33.83	18.2	1.06
Ужин 3-7														
259.01	Макароны отварные с сыром	170	8.16	5.86	32.47	215.9	0.08	0.17	77.35	1.27	62.05		14.45	1.54
82.03	Яблоко	100	0.27	0.27	6.53	29.33	0.02	4.67		0.13	10.73	7.33	6	1.47
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			12.41	6.62	71.97	396.43	0.16	4.84	77.35	1.95	87.37	46.76	31.23	4.3
Итого за день			49.43	39.61	227.17	1546.55	0.81	51.06	197.53	8.29	494.61	566.29	230.81	13.81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский-7

День: среда

Сезон: Весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	5.83	17.73	144.18	0.07	0.81	41.94	0.25	147.06	123.48	18.54	0.46
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 3-7			9.2	9.95	50.77	328.43	0.13	0.81	43.94	0.81	161.77	163.06	29.32	1.75
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
148.01	Огурцы свежие (порциями)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	0.02	1.75		0.05	8.9	15.15	7.05	0.26
100.01	Рассольник ленинградский	180	10.49	10.85	6.25	164.52	0.05	3.64		1.66	15.61	33.66	12.6	
205	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.1	4.06	31.76	176	0.02		20	0.22	5.75	67.25	21.88	0.02
356	Печень говяжья по-строгановски	70	13.65	6.58	5.32	135.1	0.56	2.8	3432.8	1.61	18.9	191.1	12.6	4.55
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			32.13	22.38	82.42	659.72	0.79	8.37	3452.8	5.05	83.75	441.44	100.09	7.65
Полдник 3-7														
470	Снежок	200	5.2	6.4	22	166								
576	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
Итого за Полдник 3-7			8.95	7.85	47.7	296.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
Ужин 3-7														
322	Рагу из овощей и мяса	220	14.96	14.96	14.96	254.32	0.12	6.34	35.2	0.72	34.32	170.72	44.88	2.56
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			18.94	15.45	47.93	405.52	0.18	6.34	35.2	1.27	48.91	210.15	55.66	3.85
Итого за день			69.42	55.73	228.82	1734.17	1.17	32.02	3531.94	8.08	311.43	847.15	197.67	14.14

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский-7

День: четверг

Сезон: Весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
230	Каша манная молочная жидкая	180	5.46	5.8	27.43	183.51	0.07	1.21	35.3	0.46	120.12	107.47	17.91	0.41
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
75.01	Сыр полутвердый (порциями)	8	18.56	23.6		286.4	0.03	0.56	208	0.4	704.8	400	28	0.8
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.03	0.63	17.1	0.01	100.17	81.9	20.07	0.59
Итого за Завтрак 3-7			30.79	32.41	64.45	671.51	0.19	2.4	260.4	1.42	935.09	621.87	72.98	2.35
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
129.01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	17.1	18.43	34.73	375.48	0.2	10.94	6.12	5.62	46.08	134.64	48.96	2.35
202.01	Каша гречневая рассыпчатая	130	9.83	7.35	43.57	279.83	0.23		26.67	0.7	18.5	233.83	155.5	5.23
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	70	14	12.6	7.5	199	0.07	0.6	51	0.9	34	128	17	1.27
419	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
496.01	Напиток из шиповника	180	0.6	0.24	16.47	70.2	0.01	72		0.72	10.71	2.88	2.88	0.55
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			51.86	61.24	152.99	1373.51	0.72	90.87	217.12	10.42	125.79	706.35	257.34	13.64
Полдник 3-7														
580	Вафли	60	2.34	18.36	37.5	324.6	0.03		3.6	2.82	4.8	25.2	3.6	0.36
495.01	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
Итого за Полдник 3-7			2.88	18.45	55.59	400.2	0.04	0.18	3.6	3.18	22.89	42.48	16.56	0.98
Ужин 3-7														
530.02	Ватрушки с повидлом	140	6.53	2.61	64.96	309.87	0.07		16.8	0.93	18.67	50.4	11.2	1.1
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1.26	3.78	4.92	58.8	0.04	6.36		1.68	9	27.6	11.4	0.42
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			11.79	6.89	103.78	523.67	0.17	6.36	16.8	3.16	42.77	118.2	33.8	2.89
Итого за день			97.52	119.09	376.81	3012.89	1.13	116.31	497.92	18.28	1134.04	1488.9	386.78	20.15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский-7

День: пятница

Сезон: Весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
235.01	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.55	6.53	31.36	210.38	0.17	1.14	34.24	0.14	115.73	160.51	41.09	1.05
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.03	0.63	17.1	0.01	100.17	81.9	20.07	0.59
Итого за Завтрак 3-7			13.36	13.17	68.45	445.03	0.26	1.77	53.34	0.71	226.02	275.06	68.16	2.19
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 3-7														
26.01	Салат из свеклы отварной	50	0.7	30.05	3.8	45.5	0.01	3.85		1.35	17	19.5	10	0.65
115	Суп картофельный с клецками	180	1.91	2.52	6.8	57.6	0.05	2.83	6.48	0.95	12.78	32.94	11.16	0.49
333.02	Голубцы ленивые(с)	140	15.4	17.36	5.6	242.2	0.06	10.08	26.6	0.42	33.6	172.2	28	2.39
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			22.55	50.77	54.34	523.9	0.26	16.94	33.08	4.23	97.97	358.92	95.12	6.35
Полдник 3-7														
582.03	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	0.04		5	2.35	14.5	45	10	1.05
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60					3.4	5.8		0.02
Итого за Полдник 3-7			3.75	4.9	52.2	267.5	0.04		5	2.35	17.9	50.8	10	1.07
Ужин 3-7														
286.01	Сырники из творога запеченные	150	23.7	7.95	26.85	273	0.08	0.3	61.5	1.2	217.5	312	31.5	0.98
471.01	Молоко гущенное	15	5.4	6.38	41.63	245.25	0.05	0.75	31.5	0.15	230.25	164.25	25.5	0.15
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
Итого за Ужин 3-7			33.1	14.83	102.38	673.25	0.19	1.05	93	1.9	462.85	516.45	68.2	2.5
Итого за день			73.26	83.77	287.47	1952.68	0.76	21.76	184.42	9.29	811.74	1208.23	245.48	13.51

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский-7

День: понедельник

Сезон: Весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
139.02	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	5.83	17.73	144.18	0.07	0.81	41.94	0.25	147.06	123.48	18.54	0.46
75.01	Сыр полутвердый (порциями)	8	18.56	23.6		286.4	0.03	0.56	208	0.4	704.8	400	28	0.8
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 3-7			27.72	29.92	50.7	581.78	0.16	1.37	249.94	1.2	866.45	562.91	57.32	2.55
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
98.01	Свекольник	180	7.42	17.93	31.18	313.92	0.17	22.75		6.84	128.16	176.4	81.36	4.17
375.04	Плов из отварной птицы	180	11.07	7.38	22.32	200.7	0.04		13.5	0.54	18	78.3	25.2	0.64
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2		0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			23.09	26.16	93.65	701.62	0.35	22.95	13.5	8.93	182.76	390.9	153.96	7.7
Полдник 3-7														
582.03	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	0.04		5	2.35	14.5	45	10	1.05
470.01	Кефир	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1		240.8	180.6	28.1	0.2
Итого за Полдник 3-7			9.55	9.9	45.2	308.5	0.12	1.4	45.1	2.35	255.3	225.6	38.1	1.25
Ужин 3-7														
436.03	Жаркое по-домашнему из мяса	150	18.8	14.3	25.8	307	0.18	15	24	0.6	31	209	54	3.36
460.02	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	0.02	0.27	8.55		53.19	41.31	9.45	0.78
82.03	Яблоко	100	0.27	0.27	6.53	29.33	0.02	4.67		0.13	10.73	7.33	6	1.47
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			24.31	16.14	67.28	510.93	0.28	19.94	32.55	1.28	104.92	290.14	76.45	6.16
Итого за день			84.87	82.22	256.83	2146.83	0.92	62.16	341.09	13.86	1416.93	1469.55	331.93	17.95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский-7

День: вторник

Сезон: Весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
230	Каша манная молочная жидкая	180	5.46	5.8	27.43	183.51	0.07	1.21	35.3	0.46	120.12	107.47	17.91	0.41
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
464	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	0.02	0.27	8.55		48.87	34.47	5.67	0.06
Итого за Завтрак 3-7			10.56	10.91	62.36	390.26	0.15	1.48	45.85	1.02	179.11	174.59	30.58	1.02
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 3-7														
26.01	Салат из свеклы отварной	50	0.7	30.05	3.8	45.5	0.01	3.85		1.35	17	19.5	10	0.65
103	Щи из свежей капусты	180	1.11	1.08	2.72	53.82	0.02	7.18		1.69	30.55	20.16	9.9	0.42
389	Пюре из гороха с маслом	130	13.95	3.17	25.18	185.17	0.3		12.68	0.38	57.71	138.24	55.17	4.37
366.01	Птица отварная (кура)	70	11.34	8.4	0.21	121.8	0.03	0.28	28	0.35	12.6	78.4	9.1	0.83
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			31.64	43.54	70.05	584.89	0.5	11.49	40.68	5.28	152.45	390.58	130.13	9.09
Полдник 3-7														
576	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
470	Кефир	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1		240.8	180.6	28.1	0.2
Итого за Полдник 3-7			9.55	6.45	33.7	231.5	0.14	1.4	40.1	0.85	250.3	213.1	34.6	0.8
Ужин 3-7														
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	130	2.47	5.59	12.16	110.5	0.07	7.8	3.9	2.54	39.13	61.95	28.67	1.14
303.01	Суфле рыбное	70	9.8	4.2	2.1	78.4	0.05	0.35	46.2	0.84	44.8	146.3	18.2	0.57
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Ужин 3-7			16.25	10.28	47.23	340.1	0.18	8.15	50.1	3.93	98.52	247.68	57.65	3
Итого за день			68.5	71.28	223.44	1589.75	0.98	24.52	176.73	11.18	687.38	1032.95	256.96	15.31

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский-7

День: среда

Сезон: Весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.71	5.98	32.63	211.14	0.14	1.53	35.1	0.68	125.46		34.02	1.71
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2.32	2.95		35.8		0.07	26	0.05	88.1	50	3.5	0.1
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 3-7			13.01	9.42	65.6	398.14	0.2	1.6	61.1	1.28	228.15	89.43	48.3	3.1
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
120	Уха рыбацкая	180	5.27	1.66	5.99	59.94	0.05	4.63	8.64	0.29	24.48		19.8	0.67
256	Макаронные изделия отварные	130	4.81	4.29	25.61	159.9	0.05		27.3	0.65	10.4	39	6.5	0.91
91.09	Тефтели из мяса с рисом(Ч)	70	5.34	4.13	6.17	83.18	0.02		10.18	0.19	23.54	63	9.54	0.54
486.01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	0.54		0.04	3.06	1.89	1.53	0.41
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			19.51	10.92	67.81	447.42	0.26	5.17	46.12	2.32	77.98	220.89	70.37	4.73
Полдник 3-7														
580	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	0.03		3	2.35	4	21	3	0.3
469	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1		227.9	161.4	26.6	0.19
Итого за Полдник 3-7			7.75	20.6	40.35	377.5	0.1	1.4	43.1	2.35	231.9	182.4	29.6	0.49
Ужин 3-7														
334.01	Залепанка картофельная с мясом.	150	17.1	11.78	12.75	225	0.15	8.25	19.5	0.83	22.5	167.25	33	2.58
419	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
164.01	Икра морковная	50	0.7	1.9		33	0.02	1.75		0.7	10.5		13.5	0.36
496	Напиток из шиповника	180	0.6	0.24	16.47	70.2	0.01	72		0.72	10.71	2.88	2.88	0.55
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			28.53	36.19	84.49	791.2	0.32	89.33	152.83	4.13	53.71	292.63	56.38	6.08
Итого за день			69	77.23	258.25	2058.26	0.89	114	303.15	10.18	599.24	785.35	210.75	14.69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский-7

День: четверг

Сезон: Весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
154.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	5.1	4.5	26.09	170.85		0.34			98.77		23.2	0.59
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
464	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	0.02	0.27	8.55		48.87	34.47	5.67	0.06
Итого за Завтрак 3-7			10.2	9.61	61.02	377.6	0.08	0.61	10.55	0.56	157.76	67.12	35.87	1.2
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 3-7														
134.02	Суп-пюре из разных овощей	180	2.09	3.38	5.22	59.76	0.04	2.34	19.08	0.2	53.82	52.74	17.46	0.49
	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328.01	Жаркое по-домашнему(С)	170	15.98	12.16	21.93	260.95	0.15	12.75	20.4	0.51	26.35	177.65	45.9	2.86
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.62
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			22.61	16.38	65.29	499.31	0.33	15.27	39.48	2.22	114.76	364.67	109.32	6.17
Полдник 3-7														
582	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	124.5	0.02		3	1.41	8.7	27	6	0.63
484.04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			6.75	27					1.53	2.61		0.01
Итого за Полдник 3-7			2.25	2.94	29.07	151.5	0.02		3	1.41	10.23	29.61	6	0.64
Ужин 3-7														
207	Каша перловая рассыпчатая	120	3.43	3.75	23.99	143.42	0.03		17.54	0.46	15.81	119.31	14.65	0.67
105.02	Котлеты или биточки рыбные(С)	60	7.7	0.9		63.4	0.04		11.1	0.85	31.7		15	0.36
419	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
148.01	Огурцы свежие (порциями)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	0.02	1.75		0.05	8.9	15.15	7.05	0.26
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			21.79	27.06	88.58	709.52	0.23	9.08	161.97	3.24	71	263.89	47.48	4.62
Итого за день			57.35	56.09	254.06	1780.93	0.67	26.96	215	7.53	360.75	732.29	202.67	14.03

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский-7

День: пятница

Сезон: Весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
235	Каша пшенная молочная жидкая	170	6.19	6.17	29.62	198.69	0.16	1.08	32.34	0.13	109.3	151.59	38.81	1
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	0.03	0.63	17.1	0.01	100.17	81.9	20.07	0.59
Итого за Завтрак 3-7			13	12.81	66.71	433.34	0.25	1.71	51.44	0.7	219.59	266.14	65.88	2.14
2 Завтрак 3-7														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за 2 Завтрак 3-7			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 3-7														
148.01	Огурцы свежие (порциями)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	0.02	1.75		0.05	8.9	15.15	7.05	0.26
113	Суп картофельный с бобовыми	180	4.54	2.57	10.51	83.34	0.12	3.42	12.6	0.18	25.43	64.26	24.75	1.46
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.37	5.51	32.67	209.88	0.17		20	0.53	13.87	175.38	116.62	3.92
357	Оладьи из печени по-купецки	70	11.9	3.71	9.8	121.1	0.08	4.69	4466.7	1.05	14	179.2	14	3.51
419	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
486.01	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.09	0.09	9.99	41.4	0.01	0.54		0.04	3.06	1.89	1.53	0.41
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 3-7			34.58	34.55	114.64	910.22	0.61	17.73	4632.63	4.33	81.76	642.88	196.95	13.8
Полдник 3-7														
542	Булочка домашняя	50	3.5	5.58	23.17	157.5	0.04		32.33	0.58	8.08	25.67	4.75	0.37
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
Итого за Полдник 3-7			3.7	5.68	32.47	195.5	0.04		32.33	0.58	13.18	33.37	8.95	1.19
Ужин 3-7														
279.02	Запеканка из творога	150	47.7	23.1	45	582	0.24		156	1.8	459	636	66	2.25
406	Соус молочный сладкий	20	16	32.13	52.67	564	0.16	1.6	186	0.67	497.33	351.33	60.67	0.93
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
Итого за Ужин 3-7			67.7	55.73	131.57	1301	0.46	1.6	342	3.02	971.43	1027.53	137.87	4.55
Итого за день			119.18	108.87	345.39	2884.06	1.37	37.54	5058.4	8.73	1293.46	1969.92	415.75	21.97

Итого за период	765.38	804.97	2818.81	21259.9	9.42	519.34	10982.43	113.64	8450.84	11330.36	2717.19	161.86
Итого за период	76.54	80.5	281.88	2125.99	0.94	51.93	1098.24	11.36	845.08	1133.04	271.72	16.19

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025