

« 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: Чайковский1-3

День: понедельник

Сезон: Весна - лето

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
154.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	3.98	23.03	150.75		0.3			87.15		20.48	0.53
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)	8	18.56	23.6		286.4	0.03	0.56	208	0.4	704.8	400	28	0.8
Итого за Завтрак 1-3			28.12	29.06	57.89	610.85	0.11	1.13	216.55	0.95	850.82	466.97	61.15	1.94
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 1-3														
114.03	Суп картофельный с крупой	150	1.81	3.01	5.88	58.65	0.06	3.3		0.78	16	41.66	15.15	0.54
256.03	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	0.04		23.1	0.55	8.8	33	5.5	0.77
620.01	Фрикадельки в соусе(С).	50	0.45	0.01	2.22	11.34	0.01	4.14		0.09	2.61	7.49	4.69	0.22
486.02	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.08	0.08	8.33	34.5	0.01	0.45		0.03	2.55	1.58	1.28	0.35
574.02	Хлеб ржаной	30	4.8	0.9	24.06	123.6	0.16			1.38	19.8	140.4	39.6	2.64
Итого за Обед 1-3			11.21	7.63	62.16	363.39	0.28	7.89	23.1	2.83	49.76	224.13	66.22	4.52
Полдник 1-3														
582.03	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	0.04		5	2.35	14.5	45	10	1.05
460.01	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	0.02	0.23	7.13		44.33	34.43	7.88	0.65
Итого за Полдник 1-3			4.95	5.88	45.83	255.5	0.06	0.23	12.13	2.35	58.83	79.43	17.88	1.7
Ужин 1-3														
268.05	Омлет натуральный(м/р)	100	4.67	7.08	1.17	86.67	0.03	0.17	103.33	0.42	41.67	80.83	6.67	0.88
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
457.01	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 1-3			9.35	37.62	37.94	283.37	0.1	4.02	103.33	2.32	73.26	139.76	27.45	2.82
Итого за день			53.83	80.29	203.82	1557.11	0.56	29.77	355.11	8.55	1040.17	910.29	178.8	11.27

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Весна - лето

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	5.24	6.2	21.32	162.15	0.12	1.11	31.17	0.4	115.76		40.68	0.91
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		
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 1-3			12.05	12.84	58.41	396.8	0.21	1.74	50.27	0.97	226.05	114.55	67.75	2.05
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 1-3														
94	Борщ с картофелем	150	1.55	3.62	5.93	62.4	0.04	5.03		1.43	24.56	35.85	16.2	0.77
377	Пюре картофельное	110	2.97	4.4	6.38	77	0.09	2.64	22	0.11	27.5	53.9	17.6	0.61
105	Котлеты или биточки рыбные(С)	50	6.42	0.75		52.83	0.03		9.25	0.71	26.42		12.5	0.3
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	0.01	0.15		0.3	15.08	14.4	10.8	0.52
574	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	0.08			0.69	9.9	70.2	19.8	1.32
Итого за Обед 1-3			13.79	9.3	39.42	317.03	0.25	7.82	31.25	3.24	103.46	174.35	76.9	3.52
Полдник 1-3														
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	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за Полдник 1-3			4.62	4.02	24	193.17	0.06	16.5	24.75	0.77	17.58	33.83	12.1	0.77
Ужин 1-3														
261	Макароны, запеченные с сыром	150	7.73	9.3	30.9	238.5	0.05		58.5	1.28	84	87.75	12.75	1.15
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 1-3			11.98	10.06	70.4	419.03	0.13	4.67	58.5	1.96	109.32	134.51	29.53	3.91
Итого за день			42.94	36.32	202.33	1369.03	0.66	32.73	164.77	7.04	463.41	464.24	190.28	11.65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда

Сезон: Весна - лето

Неделя: 1

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	4.86	14.78	120.15	0.06	0.68	34.95	0.21	122.55	102.9	15.45	0.38
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
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
Итого за Завтрак 1-3			8.34	8.98	47.82	304.4	0.12	0.68	36.95	0.77	137.26	142.48	26.23	1.67
2 Завтрак 1-3														
82	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7		0.2	16.1	11	9	2.21
Итого за 2 Завтрак 1-3			0.4	0.4	9.8	44	0.03	7		0.2	16.1	11	9	2.21
Обед 1-3														
148.01	Огурцы свежие (порциями)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	1.05		0.03	5.34	9.09	4.23	0.15
100.01	Рассольник ленинградский	150	8.74	9.05	5.21	137.1	0.05	3.03		1.38	13.01	28.05	10.5	
205	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.62	3.44	26.88	148.92	0.02		16.92	0.19	4.87	56.9	18.51	0.02
356	Печень говяжья по-строгановски	50	9.75	4.7	3.8	96.5	0.4	2	2452	1.15	13.5	136.5	9	3.25
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	0.01	0.15		0.3	15.08	14.4	10.8	0.52
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4	0.1			0.92	13.2	93.6	26.4	1.76
Итого за Обед 1-3			24.97	17.9	67.58	531.22	0.59	6.23	2468.92	3.97	65	338.54	79.44	5.7
Полдник 1-3														
470	Снежок	150	3.9	4.8	16.5	124.5								
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 1-3			7.65	6.25	42.2	255	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
Ужин 1-3														
322	Рагу из овощей и мяса	200	13.6	13.6	13.6	231.2	0.11	5.76	32	0.66	31.2	155.2	40.8	2.33
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 1-3			17.58	14.09	46.57	382.4	0.17	5.76	32	1.21	45.79	194.63	51.58	3.62
Итого за день			58.94	47.62	213.97	1517.02	0.97	19.67	2537.87	7	273.65	719.15	172.75	13.8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг

Сезон: Весна - лето

Неделя: 1

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
230	Каша манная молочная жидкая	150	4.55	4.83	22.86	152.93	0.06	1.01	29.42	0.38	100.1	89.56	14.93	0.34
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)	8	1.86	2.36		28.64		0.06	20.8	0.04	70.48	40	2.8	0.08
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 1-3			13.18	10.2	59.88	383.17	0.15	1.7	67.32	0.98	280.75	243.96	44.8	1.56
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 1-3														
129.01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	14.25	15.36	28.94	312.9	0.16	9.12	5.1	4.68	38.4	112.2	40.8	1.96
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.24	4.66	27.65	177.59	0.15		16.92	0.44	11.74	148.39	98.68	3.32
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	50	10	9	5.36	142.14	0.05	0.43	36.43	0.64	24.29	91.43	12.14	0.91
419	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
496	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.73	58.5	0.01	60		0.6	8.93	2.4	2.4	0.46
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4	0.1			0.92	13.2	93.6	26.4	1.76
Итого за Обед 1-3			40.52	51.69	122.39	1119.53	0.55	76.88	191.78	8.61	96.56	538.02	180.42	10.45
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	0.03		3	2.35	4	21	3	0.3
495.01	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	0.01	0.15		0.3	15.07	14.4	10.8	0.52
Итого за Полдник 1-3			2.4	15.37	46.32	333.5	0.04	0.15	3	2.65	19.07	35.4	13.8	0.82
Ужин 1-3														
530.02	Ватрушки с повидлом	130	6.07	2.43	60.32	287.73	0.07		15.6	0.87	17.33	46.8	10.4	1.02
43	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1.05	3.15	4.1	49	0.04	5.3		1.4	7.5	23	9.5	0.35
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 1-3			11.1	6.07	97.39	487.93	0.17	5.3	15.6	2.82	39.42	109.23	30.68	2.66
Итого за день			67.4	83.43	325.98	2368.13	0.92	100.53	277.7	15.16	443.3	926.61	275.8	15.78

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница

Сезон: Весна - лето

Неделя: 1

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
235.03	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.46	5.44	26.14	175.32	0.14	0.95	28.54	0.12	96.44	133.76	34.24	0.88
79.02	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
573.01	Хлеб пшеничный	25	3.17	0.33	20.5	97.5	0.05			0.46	8.33	27.08	5.83	0.46
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 1-3			11.64	12.01	59.13	390.47	0.22	1.58	47.64	0.6	205.06	242.89	60.14	1.93
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 1-3														
26.03	Салат из свеклы отварной	30	0.84	3.66	4.56	54.6	0.01	4.62		1.62	20.4	23.4	12	0.78
115.01	Суп картофельный с клецками	150	1.59	2.1	5.67	48	0.04	2.36	5.4	0.8	10.65	27.45	9.3	0.41
333.03	Голубцы ленивые(с)	110	12.1	13.64	4.4	190.3	0.04	7.92	20.9	0.33	26.4	135.3	22	1.88
495.01	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	0.01	0.15		0.3	15.07	14.4	10.8	0.52
574.01	Хлеб ржаной	30	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 1-3			18.98	20.22	49.75	458.9	0.23	15.05	26.3	4.2	89.02	317.55	87.1	5.79
Полдник 1-3														
582.03	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5	0.04		5	2.35	14.5	45	10	1.05
484.03	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5.63	22.5					1.28	2.18		0.01
Итого за Полдник 1-3			3.75	4.9	42.83	230	0.04		5	2.35	15.78	47.18	10	1.06
Ужин 1-3														
286	Сырники из творога запеченные	130	20.54	6.89	23.27	236.6	0.07	0.26	53.3	1.04	188.5	270.4	27.3	0.85
471.01	Молоко пшеничное	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
457.01	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Ужин 1-3			29.92	13.76	97.87	633.05	0.18	1.01	84.8	1.74	433.34	474.08	63.58	2.29
Итого за день			64.79	50.99	259.68	1755.42	0.68	19.64	163.74	8.99	750.2	1088.7	224.82	12.47

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник

Сезон: Весна - лето

Неделя: 2

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
139.01	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	4.86	14.78	120.15	0.06	0.68	34.95	0.21	122.55	102.9	15.45	0.38
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
457.01	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 1-3			26.86	28.95	47.75	557.75	0.15	1.24	242.95	1.16	841.94	542.33	54.23	2.47
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 1-3														
98.01	Свекольник	150	6.18	14.94	25.98	261.6	0.14	18.96		5.7	106.8	147	67.8	3.47
375.03	Плов из отварной птицы	120	7.38	4.92	14.88	133.8	0.02		9	0.36	12	52.2	16.8	0.43
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	0.01	0.15		0.3	15.08	14.4	10.8	0.52
574.01	Хлеб ржаной	30	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 1-3			18.01	20.69	75.99	561.4	0.3	19.11	9	7.51	150.38	330.6	128.4	6.62
Полдник 1-3														
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	150	4.35	3.75	6	75.75	0.06	1.05	30.08		180.6	135.45	21.08	0.15
Итого за Полдник 1-3			8.1	8.65	43.2	283.25	0.1	1.05	35.08	2.35	195.1	180.45	31.08	1.2
Ужин 1-3														
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
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
460.02	Чай с молоком	150	1.2	0.97	8.62	48	0.01	0.22	7.12		44.32	34.42	7.87	0.65
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 1-3			24.07	15.94	65.55	501.33	0.27	19.89	31.12	1.28	96.05	283.25	74.87	6.03
Итого за день			77.24	74.33	232.49	1947.73	0.83	57.79	318.15	12.4	1290.97	1336.63	294.68	16.61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Весна - лето

Неделя: 2

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
230.01	Каша манная молочная жидкая	150	4.55	4.83	22.86	152.93	0.06	1.01	29.42	0.38	100.1	89.56	14.93	0.34
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		
464.01	Кофейный напиток	150	1.05	0.9	8.55	47.25	0.01	0.22	7.12		40.72	28.72	4.72	0.05
Итого за Завтрак 1-3			9.44	9.76	56.08	350.23	0.13	1.23	38.54	0.94	150.94	150.93	26.65	0.94
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 1-3														
26.02	Салат из свеклы отварной	40	1.12	4.88	6.08	72.8	0.02	6.16		2.16	27.2	31.2	16	1.04
103.02	Щи из свежей капусты	150	0.92	0.9	2.26	44.85	0.01	5.98		1.41	25.45	16.8	8.25	0.35
389.02	Пюре из гороха с маслом	110	11.8	2.68	21.3	156.68	0.25		10.73	0.32	48.83	116.98	46.68	3.7
366.02	Птица отварная (кура)	50	8.1	6	0.15	87	0.02	0.2	20	0.25	9	56	6.5	0.59
495.01	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	0.01	0.15		0.3	15.07	14.4	10.8	0.52
574	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	0.08			0.69	9.9	70.2	19.8	1.32
Итого за Обед 1-3			24.79	14.98	56.89	486.13	0.39	12.49	30.73	5.13	135.45	305.58	108.03	7.52
Полдник 1-3														
576	Батон	50	3.75	1.45	25.7	130.5	0.06			0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
470.01	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75	0.06	1.05	30.08		180.6	135.45	21.08	0.15
Итого за Полдник 1-3			8.1	5.2	31.7	206.25	0.12	1.05	30.08	0.85	190.1	167.95	27.58	0.75
Ужин 1-3														
177.04	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	50	7	3	1.5	56	0.03	0.25	33	0.6	32	104.5	13	0.4
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
457.01	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Ужин 1-3			13.45	9.08	46.63	317.7	0.16	8.05	36.9	3.69	85.72	205.88	52.45	2.83
Итого за день			56.28	39.12	201.4	1403.31	0.81	24.82	136.25	10.71	569.21	837.34	218.71	13.44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда

Сезон: Весна - лето

Неделя: 2

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
232.01	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.6	4.98	27.2	175.95	0.11	1.28	29.25	0.57	104.55		28.35	1.43
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)	5	1.16	1.48		17.9		0.04	13	0.03	44.05	25	1.75	0.05
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2					4.59	6.93	3.78	0.74
Итого за Завтрак 1-3			10.74	6.95	60.17	345.05	0.17	1.32	42.25	1.15	163.19	64.43	40.88	2.77
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 1-3														
120	Уха рыбацкая	150	4.4	1.38	5	49.95	0.04	3.86	7.2	0.24	20.4		16.5	0.56
256.03	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	0.04		23.1	0.55	8.8	33	5.5	0.77
91.09	Тефтели из мяса с рисом(Ч)	50	3.82	2.95	4.41	59.42	0.02		7.27	0.14	16.82	45	6.82	0.39
486.01	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.07	0.07	8.32	34.5	0.01	0.45		0.03	2.55	1.57	1.27	0.34
574	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	0.08			0.69	9.9	70.2	19.8	1.32
Итого за Обед 1-3			14.76	8.48	51.43	340.97	0.19	4.31	37.57	1.65	58.47	149.77	49.89	3.38
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	0.03		3	2.35	4	21	3	0.3
469	Молоко кипяченое	150	4.35	3.98	6.83	80.25	0.05	1.05	30.08		170.93	121.05	19.95	0.14
Итого за Полдник 1-3			6.3	19.28	38.08	350.75	0.08	1.05	33.08	2.35	174.93	142.05	22.95	0.44
Ужин 1-3														
334.01	Запеканка 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
419.02	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	40	0.56	1.52		26.4	0.02	1.4		0.56	8.4		10.8	0.28
496.01	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	13.73	58.5	0.01	60		0.6	8.93	2.4	2.4	0.46
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 1-3			28.29	35.77	81.75	772.9	0.32	76.98	152.83	3.87	49.83	292.15	53.2	5.91
Итого за день			60.29	70.58	231.43	1853.67	0.77	100.16	265.73	9.12	453.92	648.4	173.02	12.79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг

Сезон: Весна - лето

Неделя: 2

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	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
154.01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	3.98	23.03	150.75		0.3			87.15		20.48	0.53
79.02	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.63	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
574.01	Хлеб ржаной	30	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
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
Итого за Завтрак 1-3			9.8	9.44	53.41	343.5	0.15	0.57	10.55	1.16	152.64	151.62	59.15	2.79
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 1-3														
134.02	Суп-пюре из разных овощей	150	1.74	2.82	4.35	49.8	0.03	1.95	15.9	0.16	44.85	43.95	14.55	0.41
	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328.01	Жаркое по-домашнему(С)	160	15.04	11.44	20.64	245.6	0.14	12	19.2	0.48	24.8	167.2	43.2	2.69
495.01	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.07	15.07	63	0.01	0.15		0.3	15.07	14.4	10.8	0.52
574.01	Хлеб ржаной	30	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 1-3			21.23	15.08	60.11	461.4	0.31	14.1	35.1	2.09	101.22	342.55	101.55	5.82
Полдник 1-3														
582.01	Печенье	20	7.5	9.8	74.4	415	0.08		10	4.7	29	90	20	2.1
484.04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5.62	22.5					1.27	2.17		0.01
Итого за Полдник 1-3			7.5	9.8	80.02	437.5	0.08		10	4.7	30.27	92.17	20	2.11
Ужин 1-3														
207.01	Каша перловая рассыпчатая	110	3.14	3.44	21.99	131.47	0.03		16.08	0.42	14.49	109.37	13.43	0.62
105	Котлеты или биточки рыбные(С)	50	6.42	0.75		52.83	0.03		9.25	0.71	26.42		12.5	0.3
419.02	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)	20	0.14	0.02	0.38	2.2	0.01	0.7		0.02	3.56	6.06	2.82	0.1
457.03	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5					3.83	5.78	3.15	0.62
573.01	Хлеб пшеничный	25	3.17	0.33	20.5	97.5	0.05			0.46	8.33	27.08	5.83	0.46
Итого за Ужин 1-3			19.35	26.49	80.52	658.5	0.2	8.03	158.66	2.94	56.63	238.29	37.73	4.14
Итого за день			58.38	60.91	284.16	1943.9	0.75	24.7	214.31	10.99	347.76	831.63	222.43	16.26

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский1-3

День: пятница

Сезон: Весна - лето

Неделя: 2

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	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-3														
235.03	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.46	5.44	26.14	175.32	0.14	0.95	28.54	0.12	96.44	133.76	34.24	0.88
79.02	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
462.01	Какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	0.02	0.52	14.25	0.01	83.47	68.25	16.72	0.49
Итого за Завтрак 1-3			11.77	11.64	61.16	395.87	0.22	1.47	44.79	0.69	190.03	234.66	57.96	1.92
2 Завтрак 1-3														
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 1-3			0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Обед 1-3														
148.01	Огурцы свежие (порциями)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.01	1.05		0.03	5.34	9.09	4.23	0.15
113	Суп картофельный с бобовыми	150	3.78	2.15	8.76	69.45	0.1	2.85	10.5	0.15	21.2	53.55	20.63	1.22
202.03	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.24	4.67	27.65	177.59	0.15		16.92	0.44	11.74	148.39	98.68	3.32
357.01	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8.5	2.65	7	86.5	0.06	3.35	3190.5	0.75	10	128	10	2.51
419.02	Соус томатный	20	6.33	21.87	30.67	346	0.08	7.33	133.33	1.33		90		2.04
486.02	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.08	0.08	8.33	34.5	0.01	0.45		0.03	2.55	1.58	1.28	0.35
574.01	Хлеб ржаной	30	4	0.75	20.05	103	0.13			1.15	16.5	117	33	2.2
Итого за Обед 1-3			29.14	32.2	103.03	820.34	0.54	15.03	3351.25	3.88	67.33	547.61	167.82	11.79
Полдник 1-3														
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
457.03	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5					3.83	5.78	3.15	0.62
Итого за Полдник 1-3			3.65	5.66	30.15	186	0.04		32.33	0.58	11.91	31.45	7.9	0.99
Ужин 1-3														
279	Запеканка из творога	100	15.9	7.7	15	194	0.08		52	0.6	153	212	22	0.75
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
457.01	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 1-3			35.88	40.32	100.64	909.2	0.3	1.6	238	1.82	664.92	602.76	93.45	2.97
Итого за день			80.64	89.92	294.98	2355.41	1.11	34.6	3666.37	7.07	941.69	1416.48	333.23	17.96

Итого за период	620.73	633.51	2450.24	18070.73	8.06	444.41	8100	97.03	6574.28	9179.47	2284.52	142.03
Итого за период	62.07	63.35	245.02	1807.07	0.81	44.44	810	9.7	657.43	917.95	228.45	14.2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923265

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025