

Примерное циклическое меню

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
6	Масло сливочное	5	2,6	4,1		37,4	0,9			46,0	1,7	0,6	1			1,5		0,0	0,1
178	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	150	4,2	3,7	17,8	119	5	0,1		18,7	0,3	85,4	91,2	9,2	0,9	41,3	0,0	0,0	0,1
413	Чай с сахаром	180	1,5	1,6	14,4	74,5	0,7		0,1	10		63,2	49,9	9,6	0,6	38,2	0,0		0
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			8,3	9,4	38,2	297,3	9,2	0,1	0,1	89,7	2,0	160,2	142	18,8	1,5	81,0	0,02	0,0030	0,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
55	Икра морковная	30	0,5	3	3,5	30,7	0,6			68,0	0,04	12,2	16	0,6	0,3	14,7	0,3	0,0	
87	Суп картофельный с горохом	150	1,6	3,8	7,3	123	0,9	0,0	0,1	1,1		57,9	22,1	6,1	0,6	12,1		0,1	0,3
267	Биточки "Особые" с соусом овощным	60	8,2	5	1,2	83,1	0,6	0,1	0,1	0,7	0	162	55,1	3	0,3	0,09			0,1
177	Каша гречневая гарнирная	110	2,6	4,1	41,3	147,3		0,1	0,1		0,05	27,1	142,1	1,2	0,1	14		0	
417	Напиток из шиповника	150	0,1		9,3	49,3	13			79	2,6	9,2	1,2	0,2	0,2	10			
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,2	16,0	74,9	492	15,1	0,3	0,3	148,0	2,7	284,4	246	22,3	1,6	53,0	0,3	0,1	0,4
Полдник																			
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
400	Кисель фруктовый	180	1,1	1,3	12,5	62,1	3,1	0		19,4	0	34,1	21,4	6,2	0,0	35,7	0	0	0
Итого за Полдник			4,4	4,5	47,1	153,6	3,1	0,00	0	35,1	0,60	70,8	64,3	12,0	0,5	50,7	0	0	0,01
Завтрак второй д/с																			
418	Сок фруктовый	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
21	Салат из капусты и морковью(сезон)	30	0,2	0,2	4	18,5	6,8					6,6	4,5	3,7	0,9	43,9			1,4
144	Картофель тушеный с овощами	130	7,5	11,1	16,7	204,5	4	0,1	0,2	86,1	1,3	183,2	143,2	6,1	0	12			
411	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0
1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,6	70,5	0,7			10	0,6	6	19,5	9,9	0,3	39,3	0	0,0	0,2
Итого за Ужин			10,1	11,5	50,0	350,4	11,7	0,1	0,2	111,3	2,3	199,1	172,1	22,3	2,0	110,5	0	0,0	1,6
Итого за день			44,8	43,9	225,4	1380,4	41,1	0,5	0,6	404,1	8,0	756,5	662,4	84,4	6,0	323,2	0,3	0,1	2,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
7	Сыр порционный	7	1,9	2,8	8,2	34,5	1,2			29,7	0,5	26,1	28	3,1	0,1	11,6			
100	Суп молочный с вермишелью	150	4,5	5,1	18,3	135	1,3	0,1	0,1	33,2	0,9	76,2	86,3	16,5	1,3	88,2	0,0	0	0,4
400	Кисель фруктовый	180	4,2	4,8	19	132,5	3	0,1	0,1	9,3	0,6	60,2	13	21	0,6	10,3			
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			11,5	13,4	52,5	360,2	9,4	0,2	0,2	101,0	2,0	183,0	158,9	41,7	2,0	119,8	0,0	0	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
20	Салат из огурцов с луком/ Салат из соленых огурцов с луком	30	1,3	2	0,6	43,1	1,2			13		6,1	6,1	2,9	0,1	5,6			
63	Борщ с картофелем со сметаной	150/5	1,9	3,8	16,5	75,3	4,9		0,1	26,4	1,1	97,0	63,8	7		42,1			
277	Тефтели из рыбы под соусом молочным	50	4,3	5,4	11,2	131,2	1,1	0,1	0,1	59	1,2	64,2	91,7	4,6	0,8	43,5	0,0	0,0	0,5
137	Картофельное пюре	100	3,4	4,3	18,7	139	8,4	0,1	0,1	43,5	1,3	38,9	76,4	4,3		40,1			
394	Компот из смеси сухофруктов	150	2,4		12,3	62,4	0,2			12,8		19,7	7,6	1,3	0,8	7,2			
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,5	16,0	71,6	509,0	16	0,3	0,3	154,7	3,6	241,9	245,8	30,9	2,9	140,6	0,0	0,0	0,5
Полдник																			
420	Кисломолочный напиток Кефир	150	7	7,2	29,1	198,6	3,2	0,1	0,1	43,2	0,9	116	102	19,8	1,1	73,2	0,01	0	0,1
454	Булочка Детская	50	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Полдник			7	7,2	34,1	235,8	5,1	0,1	0,1	56,8	0,9	125	120	19,8	1,1	73,2	0,01	0	0,1
417	Напиток из шиповника	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
42	Салат из моркови и яблок с м/р /салат фруктовый	60	0,5	3,7	4,6	32,7	1,3				0,6	10,3	21,1	14,4	0,3				
245	Сырники со сладкой подливкой	80/20	7,5	7,6	16,5	213,8	9,2	0,1	0,3	83,6	0,3	181,2	130,0	6,2	1,6	42,0	0,0	0,0	0,3
411	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0
1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,6	70,5	0,7			10	0,6	6	19,5	9,9	0,3	39,3	0	0,0	0,2
Итого за Ужин			10,4	11,5	50,7	377	11,3	0,1	0,3	108,5	1,9	208,0	175,5	33,1	2,4	99,8	0,0	0,0	0,5
Итого за день			51,2	50,6	224,1	1568,9	43,6	0,7	0,9	441,0	8,8	799,9	737,9	134,5	8,8	461,4	0,1	0,0	1,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
6	Масло сливочное	5	2,6	4,1		37,4	0,9			46,0	1,7	0,6	1			1,5		0,0	0,1
178	Каша молочная ячневая	150	4,5	4	19	108,7	4,3	0,1		16,3	0,1	74,3	65,7	2,1	1,6	24,3	0	0,0	0,0
416	Какао на молоке йодированном	180	3	3,4	17	107,3	1,3		0,2	16,7		75,3	73,1	15,9	0,2	54,3	0	0	0,2
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			10,1	11,5	41	290,8	8,4	0,1	0,2	92,1	1,8	159,4	140,0	18	1,8	80,1	0	0,0	0,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
34	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,7	1,9	4,2	35,1	1,7				1	29,7	65,8	6,4	0,6	38,2	0,01	0,0	
72	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,5	3,3	18,2	95,7	1,1		0,1	39,7		79,8	64,7	5,1					
321	Плов из отварного мяса	150	10,2	9,8	19,7	264,7	1,3	0,1	0,1	89,0	1,5	86,0	54,4	9,2	0,2	35,1	0,01		0,05
400	Кисель фруктовый	150	1,1	1,3	12,5	62,1	3,1	0		19,4	0	34,1	21,4	6,2	0,0	35,7	0	0	0
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,7	16,7	66,9	516,3	13,5	0,3	0,2	148,1	2,5	257,0	219,7	38,0	2,0	11,8	0,03	0,0	0,05
Полдник																			
393	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,1		3,1	21,1	2,0			24	0,5	24,7	24		0,2	17,8			
489	Печенье	15	3,3	3,2	34,6	81,2			0	15,7	0,6	36,7	42,9	6,0	0,5	15	0	0	0,01
Итого за Полдник			10,0	10,4	63,7	279,8	3,2	0,1	0,1	58,9	1,5	153,0	145,0	25,8	1,5	88,2	0	0	0,11
Завтрак второй д/с																			
317	Напиток из свежих яблок	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
21	Салат из свежей капусты с кукурузой/Салат из квашенной капусты	40	1,4	2,3	1,8	35,7	11		0,1	19,7	0,6	63	21	13,5	0,4	42,1	0,0	0,0	0,1
220	Макароны отварные с сыром	130	6,8	6,7	27,8	219,7		0,2	0,1	69,7	0,5	127,2	123,6	14,2	1,1	21,3	0,0		0,1
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	62,7	0,7			10	0,6	6	19,5	4,6	0,2	16,7	0	0,0	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3	0	0	0
Итого за Ужин			42,7	9	59,2	375,0	12,0	0,2	0,2	114,0	2,1	200,0	169,0	34,9	2,2	95,4	0,0	0,0	0,5
Итого за день			85,3	50,1	246,3	1548,9	39,1	0,7	0,7	433,1	8,3	811,4	711,7	125,7	7,9	303,5	0,1	0,0	1,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
7	Сыр порционный	7	1,9	2,8	8,2	34,5	1,2			29,7	0,5	26,1	28	3,1	0,1	11,6			
178	Каша рисовая молочная	150	6,2	7,2	15,3	163,2	5,3	0,1	0,2	28,7	1,0	116,6	99,8	9,8	0,4	61,5	0,1	0,0	
411	Чай с сахаром	180	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			8,2	10,0	43,5	291,8	8,5	0,1	0,2	86,7	1,9	155,2	133,0	16	1,1	88,4	0,1	0,0	0,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
46	Винегрет овощной с растительным маслом	40	1,2	4,2	7,6	76,2				6,0		34,2	53,1	4,2	0,4	42			
91	Суп картофельный с клецками	150	2,1	3,3	13,6	137,1		0,1	0,1	29,7	0,9	109,7	73,1	5,1	0,8	46,2	0,3	0,0	0,4
319	Птица тушеная в соусе с овощами	150	9,2	9,6	34,9	196,2			0,1	46,3		118,2	105,6	6	0,3	47,2			
417	Напиток из шиповника	150	0,1	0,1	9,5	38,4	15			75	2,6	11,2	1,0	1,0	0,2	4,6			
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			13,8	17,6	77,9	507	15	0,2	0,2	157,0	3,5	289,3	242,6	28	3,0	142,1	0,3	0,0	0,4
Полдник																			
454	Булочка Сельская	50	8,8	9,1	29,6	242,1	4,0	0,1	0,1	45,0	1	96,3	83,2	15	0,9	43,8	0,02		0,3
400	Кисель фруктовый	150	1,1	1,3	12,5	62,1	3,1	0		19,4	0	34,1	21,4	6,2	0,0	35,7	0	0	0
Итого за Полдник			8,9	9,1	32,7	263,2	6,0	0,1	0,1	68,7	1,5	121,0	106,0	15,0	1,1	61,6	0,02		0,3
Завтрак второй д/с																			
386	Фрукт свежий	100	2,5	3,0	15,0	87	2,3	0,5	0,03	26	0,3	42	40	10	0,5	31	0,01	0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			2,5	3,0	15,0	87	2,3	0,5	0,03	26	0,3	42	40	10	0,5	31	0,01	0	0,1
Ужин																			
21	Салат из свежей капусты с морковью /Салат из квашенной	40	1,4	1,9	1,3	55,6	2		0,1	11,2	0,3	52	11	3,7	0,5	23,1		0,0	
411	Чай с низким содержанием сахара	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
495	Гречка по- купечески	130	6,8	10	19,7	197,3	7,3	0,2	0,1	74,2	0,9	137,5	140	9,7	1,5	42	0,2	0,0	
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	62,7	0,7			10	0,6	6	19,5	4,6	0,2	16,7	0	0,0	0,1
Итого за Ужин			10,6	12	50,6	372,5	11,1	0,2	0,2	110,6	2,2	199,0	175,0	20,6	2,7	97	0,2	0,0	0,4
Итого за день			44	51	220	1521	43	1	1	449	9	807	696	89	8	420	1	0	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
6	Масло сливочное	5	2,6	4,1		37,4	0,9			46,0	1,7	0,6	1			1,5		0,0	0,1
178	Каша молочная овсяная	150	5,2	4	19,8	134,0	5,9	0,1	0,1	23,8		86,2	82,1	4,5	1,4	46,8	0,0		
413	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,6	14,4	74,5	0,7		0,1	10		63,2	49,9	9,6	0,6	38,2	0,0		0
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			9,3	9,8	39,2	283,1	9,4	0,1	0,2	92,9	1,7	159,2	133	14,1	2,0	86,5	0,0	0,0	0,1
Обед (полноценный рацион питания)																			
34	Овощи отварные (свекла)	30	0,4	1	2,2	10,2	0,2			2,7		15,3	8,9	0,8					
86	Суп картофельный с рисом	150	1,6	3,1	13,5	89,3	3,5		0,1	29,7	0,5	102	73,8	3,5	0,7	51,2			0,5
137	Картофельное пюре	100	3,4	4,3	18,7	139	8,4	0,1	0,1	43,5	1,3	38,9	76,4	4,3		40,1			
301	Котлета из печени с овощами тушеная	60	7,8	6,2	15,5	136,5	0,4		0,1	62,8	1	89,5	61,8	1,2	0,6	13,8			0
400	Кисель фруктовый	150	1,1	1,3	12,5	62,1	3,1	0		19,4	0	34,1	21,4	6,2	0,0	35,7	0	0	0
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,5	16,2	74,7	495,8	15,6	0,2	0,3	158,1	2,8	295,8	252,1	27,1	2,5	143	0	0	0,5
Полдник																			
394	Компот из смеси сухофруктов	200	2,8		1,3	135,7	4,2			43,8	1	62,0	59,7	3,6	0,8	36,8			
489	Печенье	15	3,3	3,2	34,6	81,2			0	15,7	0,6	36,7	42,9	6,0	0,5	15	0	0	0,01
Итого за Полдник			6,1	3,2	35,9	216,9	4,2	0,0	0,0	59,5	1,6	98,7	102,6	9,6	1,3	51,8	0,0	0,0	0,0
Завтрак второй д/с																			
418	Сок фруктовый	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
31	фруктовая нарезка	40	2,5	3,0	15,0	87	2,3	0,2	0,02	16	0,3	32	35	9	0,5	31	0,01	0	0,1
428	Блинчики Французкие с соусом из сгущенного молока	140/20	7,9	8,2	18	206,7	8,1			81,7	1,8	163	135	6,5	1,3	61,1			0,0
412	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
Итого за Ужин			10,5	11,2	47,9	350,6	10,5	0,2	0,0	112,9	2,5	198,3	174,9	18,1	2,3	107,4	0,0	0,0	0,4
Итого за день			49,2	42,9	212,9	1433,4	41,7	0,5	0,6	443,4	9,0	794,0	700,6	77,9	8,5	416,7	0,0	0,0	1,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
7	Сыр порционный	7	1,9	2,8	8,2	34,5	1,2			29,7	0,5	26,1	28	3,1	0,1	11,6			
178	Каша молочная пшеничная	150	3,5	3,5	10	116,0	3,1	0,2		26,0	1,5	50	30,1	3,8	1,3	16,9		0	0,0
416	Какао на молоке йодированном	180	3	3,4	17	107,3	1,3		0,2	16,7		75,3	73,1	15,9	0,2	54,3	0	0	0,2
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			8,4	9,7	40,2	295,0	7,5	0,2	0,2	85,5	2,0	160,4	131,6	22,8	1,6	82,8	0,0	0,0	0,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
49	Салат "Витаминный" из капусты с зеленым горошком (сезонность)	40	0,9	1,9	3	23,2	3,5			21,1	0,3	11,3	20	1	0,4	19,7			0,1
88	Суп картофельный с вермишелью	150	0,9	5,3	26,2	63,9	6,9	0,1	0,1	36,8	0,9	9,7	36,7	3,7	0,4	23,7			
267	Биточки "Особые" с соусом овощным	60	8,2	5	1,2	83,1	0,6	0,1	0,1	0,7	0	162	55,1	3	0,3	0,09			0,1
199	Гороховое пюре	110	1,2	3,8	25,6	126,7			0,1	29,8	0,9	13,4	36,7	2,1	0,3	18,7	0,03	0,0	0,1
394	Компот из смеси сухофруктов	150	2,8		1,3	135,7	4,2			43,8	1	62,0	59,7	3,6	0,8	36,8			
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,2	16,0	69,6	491,3	15,2	0,3	0,3	132,2	3,1	274,4	218,0	24,6	3,4	101,1	0,0	0,0	0,3
Полдник																			
441	Ватрушка с творогом	50	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
417	Напиток из шиповника	150	7	7,2	29,1	198,6	3,2	0,1	0,1	43,2	0,9	116	102	19,8	1,1	73,2	0,01	0	0,1
Итого за Полдник			7,1	7,2	34,1	235,8	5,1	0,1	0,1	56,3	0,9	125,2	102,0	19,8	1,1	73,2	0,0	0,0	0,1
Завтрак второй д/с																			
418,00	Сок фруктовый	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
71	огурец порционный (сезонный)	20	0,2	4	0,3	23,0	1	0,1		9,6	0,2	26,1	4,8	2,8	0,1				
284,54	Картофельная запеканка с фаршем	150	7,3	6,1	21,0	213,0	7,3	0,0	0,2	81,2	1	163,9	143,0	17,1	1,5	41,0	0		
412	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,7			10	0,6	6	19,5	9,9	0,3	39,3	0	0,0	0,2
Итого за Ужин			9,9	10,3	50,9	363,4	9,1	0,1	0,2	116,0	2,2	199,3	172,2	32,4	2,4	95,6	0,3	0,0	0,5
Итого за день			48,4	45,7	210,0	1472,5	38,9	0,7	0,8	410,0	8,6	801,3	661,8	108,6	8,9	380,7	0,3	0,0	1,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
7	Сыр порционный	7	1,9	2,8	8,2	34,5	1,2			29,7	0,5	26,1	28	3,1	0,1	11,6			
178	Каша молочная овсяная	150	4,2	6,9	11,7	159,7	1,3	0,2	0,2	26,4	0,1	121,1	96,7	12,7	1,1	56,1	0,0	0,0	0,0
411	Чай с сахаром	180	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			6,2	9,7	39,9	288,3	4,5	0,2	0,2	84,4	1,0	159,7	130,0	18,4	1,7	83,0	0,0	0,0	0,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
34	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,9	2,1		42,3				46,7	1,5	22,2	5,7		0,8	212,5			0,6
72	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,5	3,3	18,2	95,7	1,1		0,1	39,7		79,8	64,7	5,1					
504	Котлета "Куриная" с соусом	60	6,9	1		142	5,7			56	0,9	86,7							
177	Каша гречневая гарнирная	110	2,6	4,1	41,3	147,3		0,1	0,1		0,05	27,1	142,1	1,2	0,1	14		0	
400	Кисель фруктовый	150	1,1	1,3	12,5	62,1	3,1	0		19,4	0	34,1	21,4	6,2	0,0	35,7	0	0	0
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,2	12,2	84,3	548,1	9,9	0,2	0,2	161,8	2,5	265,9	243,7	23,6	2,1	264,3	0,0	0,0	0,6
Полдник																			
417	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	57,8	17			89	2,6	14,4	1,2	1,2	0,2	10			
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Полдник			0,2	0,1	18,4	95,0	18,9	0,0	0,0	102,1	2,6	23,6	1,2	1,2	0,2	10,0	0,0	0,0	0,0
Завтрак второй д/с																			
418	Сок фруктовый	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
202	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	120/20	10,0	10,0	28,0	245,0	6,2	0,1	0,2	82,0	2,1	183,0	169,0	17,0	1	34	0,3	0,0	
31	Салат фруктовый с сахарной пудрой	40	0,2	0,2	4	46,0	4,2					6,6	4,5	3,7	0,9	43,9			1,4
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
411	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
Итого за Ужин			10,3	10,2	52,0	385,1	12,4	0,1	0,2	110,3	2,5	202,1	178,4	23,3	2,4	93,2	0,3	0,0	1,7
Итого за день			38,7	34,7	209,8	1403,5	47,7	0,5	0,6	478,6	9,0	693,3	591,3	75,5	6,8	478,5	0,3	0,0	2,7

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
6	Масло сливочное	5	2,6	4,1		37,4	0,9			46,0	1,7	0,6	1			1,5		0,0	0,1
178	Каша рисовая молочная	150	2,0	1,0	13,0	75,1	2,3	0,1	0,1	20,0	0,0	90,0	125,0	0,0	0,5	60,0	0,0	0,0	0,2
411	Чай с сахаром	180	4,2	4,8	19	132,5	3	0,1	0,1	9,3	0,6	60,2	13	21	0,6	10,3			
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			8,8	9,9	37,0	282,2	8,5	0,2	0,2	88,4	2,3	160,0	138,9	21,0	1,1	71,8	0,0	0,0	0,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Овощи порционные (сезонные)	20	0,2	4	0,3	53,2	1	0,1		9,6	0,2	34,9	4,8	2,8	0,1				
91	Суп картофельный с горохом	150	3,3	4,2	15,1	143,0		0,1	0,1	21,0	0,9	112,3	83,2	4,0	0,8	42,0	0,3	0,0	0,3
292	Жаркое по- домашнему с говядиной	150	10	6	31,0	190	6,7		0,2	34,0		89,7	112,0	11,0	1,0	80,0		0,0	
390	Компот из свежих яблок	150	0,2	0,1	13,4	57,8	5			89	2,6	14,4	1,2	1,2		10			
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,9	14,7	72,1	502,7	12,8	0,3	0,3	153,6	3,7	267,3	211,0	30,1	3,1	134,1	0,3	0,0	0,3
Полдник																			
443	Крендель сахарный	50	0,7	0,5	6,0	51,0	2,3			94,2	1,3	12,8							
420	Кисломолочный напиток Кефир	150	7	7,2	29,1	198,6	3,2	0,1	0,1	43,2	0,9	116	102	19,8	1,1	73,2	0,01	0	0,1
Итого за Полдник			7,8	7,7	35,1	249,6	5,5	0,1	0,1	137,4	2,2	128,8	102,0	19,8	1,1	73,2	0,0	0,0	0,1
Завтрак второй д/с																			
418	Сок фруктовый	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
42	Салат из моркови с сахаром /Икра морковная	60	0,5	3,7	4,6	32,7	1,3				0,6	10,3	21,1	5,1	0,3				
ВП*55	Икра морковная (сезонность)	60	0,5	3	3,5	30,7	0,6			68,0	0,04	12,2	16	0,6	0,3	14,7	0,3	0,0	
229	Омлет натуральный	130	5,0	3	9,2	135,0	5,9	0,1	0,1	41,3	0,4	67,1	61,3	6,0		15	0,0		0,2
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
411	Чай с сахаром	180	0,1		11,1	44,4	3,8			30		16,7	5	2,6	0,2				
Итого за Ужин			7,3	10,2	40,7	301,5	11,6	0,2	0,1	139,3	1,0	122,3	113,2	25,4	2,0	31,8	0,3	0,0	0,2
Итого за день			47	45	200	1423	40	1	1	539	10	720	603	105	8	339	1	0	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
7	Сыр порционный	7	1,9	2,8	8,2	34,5	1,2			29,7	0,5	26,1	28	3,1	0,1	11,6			
178	Каша молочная гречневая	150	7	7,9	15,9	167,0	2	0,1	0,2	41,8	1,2	120,0	95,7	16,0	1,1	63	0,02	0	0,1
411	Чай с сахаром	180	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			9,0	10,7	44,1	295,6	5,2	0,1	0,2	99,8	2,1	158,6	129,0	21,7	1,7	89,9	0,0	0,0	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
21	Салат "Витаминный" из капусты с зеленым горошком (сезонность)	40	1,1	3,1	3	24,7	1,5			36,5		37,9	20	2	0,4	19,2		0,0	0,3
79	Рассольник "Ленинградский с перловкой" со сметаной	150/5	1,3	3,5	12,0	92,0	8,1	0,1	0,1	34,5	0,5	97,5	71,9	4,1	0,9	40,1	0,0	0,0	0,4
329	Крокеты с кабачком с соусом	60	6,7	1	21	160	1,2			29,7	1,2	69,3	67,4						
218	Макароны отварные	110	4,9	2,0	15	120,0		0,1		41,3	0,9	34,8	39,3	7,2	0,7	79,3			
395	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	150	0,1	6	10	34,1	2,7			13,2		13,8	23,8	1,2	0,2				
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15	16	73	490	14	0	0	155	3	269	232	26	3	141	0	0	1
Полдник																			
400	Кисель фруктовый	180	1,4	2,6	22,1	124,0	7,9	0,1		39,5	0,5	61,8	39,6	16,0	0,3	57	0,01	0	0,15
1	Батон	20	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Полдник			1,4	2,6	28,1	173,0	10,5	0,1	0,0	54,5	0,5	72,8	39,6	16,0	0,3	57,0	0,0	0,0	0,2
Завтрак второй д/с																			
417	Напиток из шиповника	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
672	Вареники с творожной начинкой	100	9,1	6,1	21,2	157,3	0,2	0,2	0,2	27,8		124,7	120,0	12,0	1,4	0,1			
411	Чай с сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
31	Салат фруктовый с сахарной пудрой	40	0,2	0,2	4	18,5	6,8			23	1,7	6,6	4,5	3,7	0,9	20,0			
1	Батон	30	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
369	Соус молочный сладкий	30	1,6	3,3	9,7	73,4	0,7		0,1	13,7		60,7	47	7,3	0,1	62,0	0,1	0,0	
Итого за Ужин			11,0	9,6	55,9	355,1	10,4	0,2	0,3	94,7	2,1	206,3	176,4	25,6	2,9	97,4	0,1	0,0	0,3
Итого за день			45	41	217	1400	42	1	1	424	8	749	615	98	9	413	0	0	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли Стандарт ДИМ 1-3 года

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	16	16	16
Завтрак молочный																			
6	Масло сливочное	5	2,6	4,1		37,4	0,9			46,0	1,7	0,6	1			1,5		0,0	0,1
178,00	Каша молочная манная жидкая	150	4,1	4	21,0	156,0	5,1	0,1	0,1	18,0	0,1	97,0	106,0	9,0	0,4	49,7			
413	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	14,4	52,0	0,7		0,1	10		53,0	32,0	3,9	0,6	25,0	0,0		0
1	Батон	20	0	0,01	5	37,2	1,9			13,1		9,2							
Итого за Завтрак молочный			8,2	10,0	40,4	282,6	8,6	0,1	0,2	87,1	1,8	159,8	139,0	12,9	1,0	76,2	0,0	0,0	0,2
34	Овощи отварные (свекла)	20	0,4	1	2,2	10,2	0,2			2,7		1,2	0,0	1,2					
93	Суп "Метелица"	150	4	5,6	14,0	99,0	2,0	0,0	0,1	0,0		62	52,0	0,0	1,1				
277	Тефтели из рыбы под соусом молочным	50	4,3	5,4	11,2	131,2	1,1	0,1	0,1	59	1,2	64,2	91,7	4,6	0,8	43,5	0,0	0,0	0,5
137	Картофельное пюре	100	3,4	4,3	18,7	139	8,4	0,1	0,1	43,5	1,3	38,9	76,4	4,3		40,1			
390	Компот из свежих яблок	150	0,2	0,1	13,4	57,8	5			44	0	14,4	1,2	1,2		10			
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,2	0,4	12,3	58,7		0,1				16	9,8	11,1	1,2	2,1			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			13,5	16,8	71,8	495,9	16,8	0,3	0,3	149,2	2,5	196,7	231,1	22,4	3,1	95,7	0,0	0,0	0,5
Полдник																			
417	Напиток из шиповника	180	7	7,2	29,1	198,6	3,2	0,1	0,1	43,2	0,9	116	102	19,8	1,1	73,2	0,01	0	0,1
1	Батон	20	8,8	9,1	29,6	242,1	4,0	0,1	0,1	45,0	1	96,3	83,2	15	0,9	43,8	0,02		0,3
Итого за Полдник			16	16	59	441	7	0	0	88	2	212	185	35	2	117	0	0	0
Завтрак второй д/с																			
418	Сок фруктовый	100	7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Итого за Завтрак второй д/с			7,8	2,5	15,2	87	2	0,04	0,03	20	0,4	42	38	9	0,4	28	0	0,0	0,1
Ужин																			
422	Пельмени мясо-капустные с соусом сметано-томатным	100/30	7,3	7,3	20,3	173,0	9,1	0,2	0,2	76,0		157,0	137,0	5,7	1,0	43,7			
412	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		15	56,9	0,1			15,2	0,4	3,3	4,9	2,6	0,5	15,3			0,3
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,5	0,7			10	0,6	6	19,5	9,9	0,3	39,3	0	0,0	0,2
Итого за Ужин			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Итого за день			#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

М.П.