

Примерное циклическое меню

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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"	200	6,6	5,8	31,8	199	6	0,2	0,1	27,0	0,3	103,8	111,1	34,1	0,9	88,5	0,0	0,0	0,2
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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			10,7	11,5	46,2	359,9	10,6	0,2	0,2	98,0	2,0	178,6	162	43,7	1,5	128,2	0,02	0,0030	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
55	Икра морковная (сезонность)	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	180	1,8	4,9	8,9	134	0,9	0,0	0,1	1,1		67,6	24,3	12,3	0,7	107,2		0,1	0,6
267	Биточки "Особые" с соусом овощным	70	10,1	6	2,5	112,9	0,6	0,1	0,1	0,7	0	164	65,5	13	0,8	0,09			0,1
177	Каша гречневая гарнирная	130	4,9	6,4	52,6	224,4		0,1	0,1		0,05	26,6	157,5	24,1	0,1	74,1		0	
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	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,0	20,9	94,6	650	19,1	0,3	0,3	173,0	2,7	311,1	278	70,0	3,7	209,0	0,3	0,1	0,7
Полдник																			
1	Батон	30	0,0	0,0	7,2	58,8			0,1	35,0	1	74,2	86,4	13,0	1,0	30	0,01	0	0,02
400	Кисель фруктовый	220	1,4	2,6	22,1	213,0	7,9	0,1		39,5	0,5	61,8	39,6	16,0	0,3	57	0,01	0	0,15
Итого за Полдник			8,0	9,0	92,0	271,5	7,9	0,10	0,1	74,5	1,50	136,0	126,0	29,0	1,3	87	0,02	0	0,3
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	60	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	150	10,5	14,8	39,1	347,6	11	0,1	0,2	99,7	1,3	201,1	175,7	33,7	1	100			
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			12,9	15,0	68,7	475,0	12,0	0,1	0,2	124,9	2,3	210,4	200,1	46,2	1,8	154,6	0	0,0	0,5
Итого за день			58,4	58,9	316,7	1843,4	51,6	0,7	0,8	490,4	8,9	878,1	804,1	197,9	8,7	606,8	0,4	0,1	2,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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	12	2,8	3,5	9,2	43,7	2,1			43,5	0,5	35,6	60	4,2	0,1	21,3			
100	Суп молочный с вермишелью	200	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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
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	180/5	2,6	5,1	19,6	86,3	5,6		0,1	39,4	1,1	41,7	73,1	9	0,9	53,2			
277	Тефтели из рыбы под соусом молочным	70	5,6	6,7	17,3	159,3	1,1	0,1	0,1	64	1,2	134,2	91,3	17,9	0,8	71,3	0,0	0,0	6,9
137	Картофельное пюре	120	4,6	5,2	27,6	196	9,1	0,1	0,1	43,6	1,5	82,1	82,1	19,3	1	59,4			
394	Компот из смеси сухофруктов	180	2,8		15,3	79,3	0,2			12,3		9,2	9,2	3,6	0,8	8,2			
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,4	20,0	94,1	630,2	17	0,3	0,3	172,4	3,8	299,3	275,0	71,8	5,2	200,6	0,0	0,0	6,9
Полдник																			
420	Кисломолочный напиток Кефир	180	8	8,7	33,0	219,8	4,9	0,1	0,1	58,6	1,2	123	120	28,4	1,4	89,5	0,01	0	0,21
454	Булочка "Детская"	70	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Полдник			8	8,7	39,0	268,8	7,5	0,1	0,1	73,6	1,2	134	120	28,4	1,4	89,5	0,01	0	0,21
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																			
245	Салат из моркови и яблок с м/р / Фруктовый салат	60	0,5	3,7	4,6	32,7	1,3				0,6	10,3	21,1	14,4	0,3				
	Сырники со сладкой подливкой	120/30	11,3	15,1	35,7	321,6	11,3	0,1	0,4	96,6	1,7	199,3	177,1	34,6	1,6	98,9	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			13,7	15,3	65,3	449	12,1	0,1	0,4	121,8	2,7	208,0	201,5	47,1	2,4	153,5	0,0	0,0	0,5
Итого за день			59,1	59,9	266,1	1795,2	48,2	0,7	1,0	488,8	10,1	866,3	793,1	198,0	11,4	591,4	0,1	0,0	8,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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	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 ячневая	200	5,6	6	29	169,8	5,6	0,1		23,0	0,1	89,6	86,1	28,1	1,6	67,3	0	0,0	0,1
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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			11,2	13,5	52	363,5	10,4	0,1	0,2	100,7	1,8	176,5	160,0	44	1,8	123,1	0	0,0	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
34	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,9	2,1	5,2	42,3	1,8				1	18,7	25,1	7,8	0,8	58,6	0,01	0,0	
72	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,9	4,3	9,1	112,2	1,1		0,1	13,8		43,3	48,6	6,4					
321	Плов из отварного мяса	180	13,3	14,1	29,6	300,8	2,3	0,1	0,1	86,7	1,5	96,7	76,2	11,8	0,2	41,6	0,01		0,05
400	Кисель фруктовый	180	1,4	2,6	22,1	105,3	7,9	0,1		39,5	0,5	61,8	39,6	16,0	0,3	57	0,01	0	0,15
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,7	22,4	84,1	603,9	17,5	0,3	0,2	173,0	3,5	305,2	270,8	67,9	3,6	211,3	0,03	0,0	0,7
Полдник																			
393	Компот из быстрозамороженных ягод	220	0,1		11,1	44,4	3,8			30	0,5	34,9	38	13,9	0,2	47,6			
489	Печенье	30	6,6	6,4	69,9	166,2			0,1	35,0	1	74,2	86,4	13,0	1,0	30	0,01	0	0,02
Итого за Полдник			14,0	15,1	102,9	386,0	4,9	0,1	0,2	93,6	2,3	197,0	206,0	41,4	2,4	120	0	0	0,22
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	60	1,4	2,3	1,8	55,6	12		0,1	21,3	1,6	73	31	25,7	0,5	77,2	0,3	0,0	0,1
220	Макароны отварные, с сыром	150	16,8	6,7	47,0	334,8		0,3	0,1	89,6	0,5	137,0	146,4	24,7	1,4	60,1	0,0		0,4
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
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
Итого за Ужин			18,3	9	63,8	447,3	12,1	0,3	0,0	126,1	2,5	213,0	182,3	53,0	2,4	152,6	0,0	0,0	0,5
Итого за день			70,0	62,5	318,0	1887,7	46,9	0,8	0,7	513,4	10,5	933,7	857,1	215,3	10,6	634,5	0,1	0,0	1,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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	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	12	2,8	3,5	9,2	43,7	2,1			43,5	0,5	35,6	60	4,2	0,1	21,3			
178	Каша рисовая молочная	200	7,3	9,4	23,5	196,0	4,3	0,1	0,3	27,0	1,0	126,7	98,9	41,2	0,5	79,3	0,1	0,0	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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			10,2	12,9	53,7	345,6	9,1	0,1	0,3	100,7	1,9	176,6	164,0	48	1,1	115,9	0,0	0,0	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
46	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,5	5,2	8,5	89,7				3,5		39,2	62,4	10,2	0,4	60			
91	Суп картофельный с клецками	180	3,3	4,2	15,1	160,5		0,1	0,1	31,2	0,9	112,3	83,2	14,8	0,8	78,3	0,3	0,0	0,7
319	Птица тушеная в соусе с овощами	180	11,5	11,5	41,3	253,4		0,1	0,1	51,3		126,8	115,3	25	0,3	57,6			
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	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,0	21,5	92,0	628	17	0,3	0,2	175,0	3,5	318,7	275,3	70	3,3	208,8	0,3	0,0	0,7
Полдник																			
454	Булочка "Сельская "	70	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	180	8	8,7	33,0	219,8	4,9	0,1	0,1	58,6	1,2	123	120	28,4	1,4	89,5	0,01	0	0,21
Итого за Полдник			8,9	9,1	40,7	286,5	7,8	0,1	0,1	75,0	1,5	131,2	120,8	28,9	1,1	91,4	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	60	1,4	2,3	1,8	55,6	12		0,1	21,3	1,6	73	31	25,7	0,5	77,2	0,3	0,0	0,1
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	150	10,8	11	49,7	329,7	10,0	0,2	0,1	99,7	1,8	187,0	187	46,7	1,5	139	0,2	0,0	0,2
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			11,1	15	65,0	439,8	11,1	0,2	0,1	124,5	2,4	225,2	196,7	52,1	2,1	155	0,2	0,0	0,5
Итого за день			51	62	266	1787	47	1	1	501	10	894	796	209	8	602	1	0	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

День: пятница
неделя: 1Сезон:
возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	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	200	5,9	7,4	21,8	207,5	1,3	0,2	0,2	26,4	0,1	132,0	96,7	32,1	1,1	86,7	0,0	0,0	0,1
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	35	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			11,2	12,4	50,1	362,5	10,1	0,1	0,2	112,3	1,7	180,0	161	40,8	2,0	121,8	0,0	0,0	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
34	Овощи отварные (свекла)	30	0,4	1	2,2	10,2	0,2			2,7		15,3	16,5	1,2					
86	Суп картофельный с рисом	180	1,6	3,1	13,5	89,3	5,5		0,1	46,8	0,5	102	116,7	13,5	0,7	51,2			0,5
137	Картофельное пюре	120	4,6	5,2	27,6	196	9,1	0,1	0,1	43,6	1,5	82,1	82,1	19,3	1	59,4			
301	Котлета из печени с овощами тушеная	70	7,8	8,1	15,5	136,5	0,4		0,1	75,7	1	89,5	80,1	6,2	0,6				0,35
400	Кисель фруктовый	180	1,4	2,6	22,1	105,3	7,9	0,1		39,5	0,5	61,8	39,6	16,0	0,3	57	0,01	0	0,15
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			17,6	21,7	90,2	626,4	18,7	0,3	0,3	175,3	3	318,0	280,1	67,9	3,5	119	0,01	0,02	0,5
Полдник																			
394	Компот из смеси сухофруктов	220	2,8		15,3	79,3	0,2			12,3		9,2	9,2	3,6	0,8	8,2			
489	Печенье	30	6,6	6,4	69,9	166,2			0,1	35,0	1	74,2	86,4	13,0	1,0	30	0,01	0	0,02
Итого за Полдник			9,4	6,4	85	246	0,2		0,1	47,3	1	83,4	95,6	16,6	1,8	38,2	0,01	0	0,02
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	90	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
428	Блинчики Французкие с соусом из сгущенного молока	140/20	9,2	9,6	37	301,6	9,9			86,2	1,8	179	155	35,7	1,3	103,5			0,1
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			11,8	12,6	66,5	446,0	12	0,5	0,3	127,4	2,5	224,0	199,0	48,0	2,3	149,8	0	0,0	0,5
Итого за день			57,8	55,6	307,2	1767,4	43,3	0,9	0,9	482,3	8,6	847,4	773,7	182,3	10,0	456,8	0,1	0,0	1,5

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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	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	12	2,8	3,5	9,2	43,7	2,1			43,5	0,5	35,6	60	4,2	0,1	21,3			
178	Каша молочная пшеничная	200	4,9	4,7	20	155,9	3,1	0,2		26,0	1,5	60	30,1	19,3	1,3	45,3		0	0,2
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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			10,7	11,6	52	355,9	9,1	0,2	0,2	101,2	2,0	182,0	163	39,4	1,6	120,9	0	0	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
49	Салат "Витаминный" из капусты с зеленым горошком (сезонность)	60	1,1	3,1	3	43,8	4,6			21,1	1	28,5	20	2	0,4	89,3			0,2
88	Суп картофельный с вермишелью	180	1,1	7,9	27,8	117,8	9,8	0,1	0,1	36,8	0,9	18,7	56,9	12,7	0,4	60,7			
267	Биточки "Особые" с соусом овощным	70	10,1	6	2,5	112,9	0,6	0,1	0,1	0,7	0	164	65,5	13	0,8	0,09			0,1
199	Гороховое пюре	130	3,2	4,2	28,5	205,8			0,1	29,8	1,3	51,1	117,1	19,7	0,3	48,7	0,03	0,0	0,3
394	Компот из смеси сухофруктов	180	2,8		15,3	79,3	0,2			12,3		9,2	9,2	3,6	0,8	8,2			
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,8	21,7	91,0	625,8	15,2	0,3	0,3	100,7	3,2	297,8	282,0	70,0	4,3	209,9	0,03	0,0	0,6
Полдник																			
441	Ватрушка с творогом	50	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
417,00	Напиток из шиповника	200	5	4,5	7,2	95,4	4,9	0,1	0,1	58,6	1,2	123	120	28,4	1,4	89,5	0,01	0	0,21
Итого за Полдник			12,3	15,1	102,9	386,0	14,9	0,1	0,2	93,6	2,2	197,2	206,1	41,1	2,4	120	0,02	0	0,22
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)	30	0,2	4	0,3	53,2	1	0,1		9,6	0,2	34,9	4,8	2,8	0,1				
164,00	Картофельная запеканка с фаршем	180	11,4	10,9	36,8	301,6	11,5	0,2	0,2	99,8	1,5	211,0	175,2	37,6	1,5	99,8	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	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			13,8	11,1	66,4	429,7	12	0,2	0,2	125,0	2,5	220,3	199,6	50,1	2,3	154,0	0	0,0	0,5
Итого за день			64,4	62,0	327,6	1884,4	53,5	0,8	0,9	440,5	10,3	939,3	888,7	209,6	11,0	632,3	0,1	0,0	1,8

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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	12	2,8	3,5	9,2	43,7	2,1			43,5	0,5	35,6	60	4,2	0,1	21,3			
178	Каша молочная овсяная	200	5,9	7,4	21,8	207,5	1,3	0,2	0,2	26,4	0,1	132,0	96,7	32,1	1,1	86,7	0,0	0,0	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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			8,8	10,9	52,0	357,1	6,1	0,2	0,2	100,1	1,0	181,9	162,0	39	1,7	123,3	0,0	0,0	0,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
34	Салат из свеклы с растительным	60	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	180/5	1,9	4,3	9,1	112,2	1,1		0,1	13,8		43,3	48,6	6,4					
504	Котлета "Куриная" с соусом	70	8,1	1		167	5,7			79,8	0,9	126							
177	Каша гречневая гарнирная	130	4,9	6,4	52,6	224,4		0,1	0,1		0,05	26,6	157,5	24,1	0,1	74,1		0	
400	Кисель фруктовый	180	1,4	2,6	22,1	105,3	7,9	0,1		39,5	0,5	61,8	39,6	16,0	0,3	57	0,01	0	0,15
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,9	18,9	99,2	743	14,7	0,3	0,2	180,0	2,95	314,8	273,0	69,5	3,0	212,5	0,2	0,0	0,75
Полдник																			
417	Напиток из шиповника	220	0,2	0,1	13,4	57,8	17			89	2,6	14,4	1,2	1,2	0,2	10			
1	Батон	30	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Полдник			0,2	0,1	19,4	106,8	20	0	0	104	2,6	25,4	1,2	1,2	0,2	10			
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	150/20	13,2	15,0	46,8	418,9	9,7	0,1	0,3	94,7	2,1	196,8	198,7	47,2	2	134	0,3	0,0	
31	салат фруктовый с сахарной пудрой	40	0,2	0,2	4	18,5	6,8					6,6	4,5	3,7	0,9	43,9			1,4
1	Батон	35	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
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			13,3	15,0	61,8	497,3	9,8	0,1	0,3	110,0	2,5	200,1	204	49,8	2,5	149,0	0,3	0,0	0,3
Итого за день			49,0	47,4	247,6	1791,3	52,6	0,6	0,7	514,1	9,5	764,2	677,8	168,4	7,8	522,8	0,5	0,0	1,6

ООО "Альтернатива"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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	200	4,2	1,9	27,6	139,7	2,3	0,1	0,1	29,2	0,1	98,4	149,2	18,3	0,5	104,3	0,0	0,0	0,2
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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			11,0	10,8	52,6	358,6	9,2	0,2	0,2	99,5	2,4	170,0	163,0	39,3	1,1	116,1	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	180	3,3	4,2	15,1	160,5		0,1	0,1	31,2	0,9	112,3	83,2	14,8	0,8	78,3	0,3	0,0	0,7
292	Жаркое по- домашнему с говядиной	180	12	12	48,9	293	6,7		0,2	41,2		89,7	112,0	31,7	1,0	110,1		0,0	
390	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	13,4	57,8	5			89	2,6	14,4	1,2	1,2		10			
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			17,5	20,6	91,4	630,7	13,0	0,3	0,3	171,0	3,7	277,0	214,0	69,3	4	201,0	0,3	0,0	0,7
Полдник																			
443	Крендель сахарный	70	0,7	0,5	6,0	51,0	2,3			94,2	1,3	12,8							
420	Кисломолочный напиток Кефир	180	8	8,7	33,0	219,8	4,9	0,1	0,1	58,6	1,2	123	120	28,4	1,4	89,5	0,01	0	0,21
Итого за Полдник			8,7	9,2	39,0	270,0	7,2	0,1	0,1	152,8	2,5	135,8	120,0	28,4	1,4	89,5	0,01	0	0,21
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	60	0,5	3,7	4,6	32,7	1,3				0,6	10,3	21,1	14,4	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	7,1	7	19,8	164,8	5,9	0,1	0,1	41,3	0,4	67,1	61,3	11,2		35,7	0,0		0,2
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
411	Чай с сахаром	220	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			13,7	14,1	61,3	444,3	11,7	0,2	0,2	117,0	2,1	154,8	182,4	47,8	1,9	138,0	0,0	0,1	0,5
Итого за день			59	57	260	1791	43	1	1	560	11	780	717	194	8	573	0	0	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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	12	2,8	3,5	9,2	43,7	2,1			43,5	0,5	35,6	60	4,2	0,1	21,3			
178	Каша молочная гречневая	200	8	9,6	25,7	227,8	2	0,1	0,2	41,8	1,2	120,0	95,7	26,4	1,1	81,7	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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			10,7	13,1	50,9	358,4	6,8	0,1	0,2	100,3	1,7	169,8	161,0	38	1,6	118,2	0,02	0	0,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
21	Салат "Витаминный" из капусты с зеленым горошком (сезонность)	60	1,1	3,1	3	43,8	1,5			36,5		37,9	20	10	0,4	89,3		0,0	0,3
79	Рассольник "Ленинградский с перловкой" со сметаной	180/5	2,3	4,5	15,9	115,6	8,1	0,1	0,1	34,5	0,5	97,5	71,9	24,9	0,9	46,7	0,0	0,0	0,4
504	Крокеты с кабачком с соусом	70	9,8	1	19,7	197	1,2			29,7	1,2	69,3	67,4						
218	Макароны отварные	130	4,9	3,1	31	171,2		0,1		41,3	0,9	34,8	39,3	7,2	0,7	79,3			
395	Напиток фруктовый (лимон/яблоко)	180	0,1	9	10	54,6	2,7			13,2		13,8	23,8	1,2	0,2				
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20	21,2	93,0	648	13,5	0,3	0,1	155,2	2,6	279,3	236,0	62,1	3,8	218,0	0,0	0,0	0,7
Полдник																			
400	Кисель фруктовый	220	1,4	2,6	22,1	105,3	7,9	0,1		39,5	0,5	61,8	39,6	16,0	0,3	57	0,01	0	0,15
1	Батон	30	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Полдник			1,4	2,6	28,1	154,3	10,5	0,1	0	54,5	0,5	72,8	39,6	16,0	0,3	57	0,01	0	0,15
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	120	12,1	10,8	34,6	357,5	0,2	0,2	0,2	27,8		124,7	162,6	22,8	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	43,9			
1	Батон	35	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
369	Соус молочный сладкий	50	1,6	3,3	9,7	73,4	0,7		0,1	13,7		60,7	47	7,3	0,1	75,9	4,5	1,7	
Итого за Ужин			14,0	14,3	63,3	506	7,8	0,2	0,3	79,7	2,1	195,3	219	36,4	2,9	135,1	4,5	1,7	0,3
Итого за день			54	54	251	1754	41	1	1	410	7	759	694	161	9	556	5	2	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад Стандарт ДИМ 3-7 лет

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
2,44	Каша молочная манная жидкая	200	6,3	6	30,7	221,7	7,6	0,1	0,1	28,7	0,1	127,8	117,2	19,7	0,4	49,7			
413	Чай с молоком 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	25	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Завтрак молочный			10,6	14,9	52,7	382,4	11,8	0,2	0,2	99,7	1,8	311,7	168,0	29,3	1	89,4	9	0,0	0,1
34	Овощи отварные (свекла)	30	0,4	1	2,2	10,2	0,2			2,7		15,3	16,5	1,2					
93	Суп "Метелица"	180	6	5,6	15,1	115,5	3,5	0,1	0,1	21,7		95	77,1	17,8	1,1				
276	Тефтели из рыбы под соусом молочным	70	5,6	8,7	19,9	176,8	1,1	0,1	0,1	18		71,7	62,7	9,7		149,8	0,0	0,0	0,6
137	Картофельное пюре	120	4,6	5,2	27,6	196	9,1	0,1	0,1	43,6	1,5	82,1	82,1	19,3	1	59,4			
390	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	13,4	57,8	5			89	2,6	14,4	1,2	1,2		10			
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,5	0,5	13,7	66,2		0,1				26	13,2	18,8	1,6	2,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,7	21	91,9	622,5	19,0	0,4	0,3	174,5	4,1	304,3	252,8	68,0	3,7	222,1	0,0	0,0	0,6
Полдник																			
417	Напиток из шиповника	220	0,2	0,1	13,4	57,8	17			89	2,6	14,4	1,2	1,2	0,2	10			
1	Батон	30	0	0,01	6	49	2,6			15		11							
Итого за Полдник			0,2	0,1	19,4	106,8	20	0	0	104	2,6	25,4	1,2	1,2	0,2	10			
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	2	13,6	11,8	35,1	324,6	11,1	0,2	0,2	99,7		197,0	178,7	35,7	2,0	95,7			
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
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			16	12	64,7	452,0	11,9	0,2	0,2	124,9	1	206	203,4	48,7	3	150,3	0,0	0,0	0,5
Итого за день			53,3	50,6	243,9	1650,7	64,7	0,8	0,7	523,1	9,9	889,7	663,4	156,2	8,1	499,8	9,0	0,0	1,3

Утвердил _____

М.П.