

АМИНОВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель

Аминаева О Ю

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Приложение №98 к СанПин
2.3/2.4.3590-20



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осенний-зимний
Категория: ММС 1-4 кг/завтрак

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с сахаром(2вар) Макаронные изделия отварные Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087								
ДП00252		200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		82 916	451 557	0,8481	0,0942	0,0113								
ДП00251		170	4,46	7,65	31,1	200		0,06				581 597	187 701	13 746	21 054	0,0606	0,0001	0,0011							
ШКО0277		60/40	8,5	8,5	12	163		0,31				141 673	29 216												
Всего		500	15,49	16,47	67,64	470	10,63	0,09	0,37		97842	278217	29763	749811	12187	0,0943	0,0087	0,0124							
Всего в			День	16,47	67,64	470	10,63	0,09	0,37		97842	278217	29763	749811	12187	0,0943	0,0087	0,0124							

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ДП00249 ДП00255 ДП00068	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с молоком и сахаром Запеканка из творога(2вар)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116				
		200	1,42	1,43	11,24	64		0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045				
		60	7,82	5,79	9,38	180		0,02	0,12		851775	86,25	116175	103,357	0,2325						
ДП00123	Каша геркулесовая молоч.с яблоком	210	3,5	8,63	28	132		0,02	0,51			103,681			0,07						
Всего Завтрак		510	15,98	16,25	68,14	473	40	0,09	0,99		206637	253211	46683	183557	11625		0,0161				
Всего в			День	16,25	68,14	473	40	0,09	0,99		206637	253211	46683	183557	11625		0,0161				

День 2

День 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										День 3
			Б	Ж	У		А (ретиэкв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
ДП000249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Яблоко шт Чай с лимоном и сахаром Паста с курицей с соусом томатным	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087						
ДП000258		100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2								
ДП000056		200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06								
ДП000300		180	12,53	15,86	29,7	319		0,05	0,52	0,02	157,419	134,076	171697	152,440	0,6174	0,0815	0,0007	0,0166					
Всего Завтрак		510	15,57	16,59	63,67	474		0,11	11,73	0,02	472104	158876	47016	191160	31774	0,0815	0,0094	0,0166					
Всего в		День			16,59	63,67	474	36	0,11	11,73	0,02	472104	158876	47016	191160	31774	0,0815	0,0094	0,0166				

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
ДП000249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай из сухой смеси с витаминами Салат из белокочанной капусты Плов из птицы(грудка)2ВАР	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116			
ДП000253		200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7							
ДП000008		60	1,28	2,7	6,15	53		0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45					
ШКО00254		200	10,6	12,3	36	353	24 000	0,12	4,73		283,88	22,37	49,6	197,71	1,63					
Всего Завтрак		500	15,22	15,4	70,37	537	85 800	0,33	31,8	0,86	346137	190665	95711	565,99	2,48		0,0116			
Всего в			День				85 800	0,33	31,8	0,86	346137	190665	95711	565,99	2,48		0,0116			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						День 5
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
ДП000249 ДП000252 Б000062 ДП00030	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с сахаром(2вар) Каша молочная Артек жидкая с/с Коктейль молочный	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087		
		200	0,1	0,02	9,9	35					0,13				0,01				
		180	6,59	9,22	19,32	215		0,14	1,14		210 424	120,6	333659	177278	17649				
		200	5,6	5,6	20	154					320								

Всего в	15,14	63,86	477	35 121,95	0,17	1,2	235939	446,73	53462	204998	20749	0,0087
День							4	9	9	9		0,0087

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	0,03	0,06			25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087									
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			278	16	9	11	2,2											
ДП00263	Каша пшеничная молоч.жидкая с сахаром	200	9	11,66	28	242	0,17	0,51			125,704	8	8,27	43,24	0,46		0,0045									
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	0,01	0,28	20		87,44	55,28	4	18	0,42											
ДП00005	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	76	0,01				22	5,8														
Всего		550	14,75	16,15	68,4	499	0,25	10,85	20		412955	208784	41367	99,96	45229		0,0132									
Всего в			День	16,15	68,4	499	20	0,25	10,85		412955	208784	41367	99,96	45229		0,0132									

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
ДП00008	Завтрак																				
ДП00237	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53	0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45							
ДП00232	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40		0,01			0,3	1,02	1,91	0,03							
ШКО0027	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	0,13	4,67	6	68	0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116					
	Плов из говядины	200	14	8,6	45	332	0,04	0,52			11 312	29,2		1 352							
	Всего	500	15,51	16	67,13	493	0,1	13,6		622575	54907	69331	370,19	2 232		0,0116					
	Завтрак																				
	Всего в		День	16	67,13	493	0,1	13,6		622575	54907	69331	370,19	2 232		0,0116					

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
ДП00249	Завтрак	40	3,24	0,4	19,52	97																		
ДП00056	Хлеб пшеничный (для детского питания)	200	0,23	0,03	9,53	49	0,04	0,08	1,15		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116							
	Чай с лимоном и сахаром										11,17	28	0,2		9,06									

День 8

ШКО0277	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	160	3,64	6,55	27,64	160	30 720	0,17	11,06	820 864	379 047	305067	1,28						
	Всего Завтрак	60/40	8,5	8,5	12	163			0,31	141 673	79 216	13 746	21 054	0,0606	0,0001				0,0011
		500	15,59	15,48	68,69	459	30 720	0,21	12,63	880221	517163	59427	390654	18006	0,0001	0,0116	0,0011		
Всего в			15,48	68,69	459	30 720	0,21	12,63		880221	517163	59427	390654	18006	0,0001	0,0116	0,0011		
	День									3	3	3							

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ДП00226	Завтрак	3	4	5	6	7												
ДП00249	Тефтели с рисом в сметанно-том.соусе(2в)	100	8,5	8,5	15	160	20	0,02	0,67		52 205	14,62	4 895	14,69	0,199			
ДП00252	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087	
Б000175	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13	0,13	66 827	465,206	0,2793			
ДП00259	Винегрет овощной с раст.маслом.	40	0,64	1,8	2,9	31		0,01	2,14		2 938,44	96 104	72 929	109,757	24 738	0,9375	2,1	84 375
	каша гречневая вязкая	150	4,51	6,01	25,16	154	42 890,32	0,15		0,13	136 875	120 375	72 929	109,757	24 738	0,9375	2,1	84 375
	Всего Завтрак	520	16,18	16,63	67,61	452	42 910,32	0,22	2,87	0,13	3 153,0	423979	10460	617374	32622	0,9375	21087	84375
	Всего в	День	16,63	67,61	452	42 910,32	0,22	2,87	0,13	3 153,0	423979	10460	617374	32622	0,9375	21087	84375	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ДП00268	Завтрак	3	4	5	6	7												
ДП00249	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		36	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1			
ДП00267	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087	
ДП00255	Каша ячневая молоч.вязкая с сахаром	160	6,55	7,27	34,91	198	36 363,64	0,07			169,454	103,272	247273	184	0,7273			
ДП00080	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045	
	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	600											
	Всего Завтрак	500	16,2	15,15	69,99	450	37 003,64	0,12	0,41		292409	252552	56594	314,96	15873		0,0132	
	Всего в	День	15,15	69,99	450	37 003,64	0,12	0,41			292409	252552	56594	314,96	15873		0,0132	
	Итого	155,19	159,26	675,49	4 784	231 662,54	1,69	86,46		1	6 159,5	1 687,6	60396	2 662,2	235184	11135	22128	84676
	Среднее за период	15,52	15,93	67,55	478	23 166,25	0,17	8,65		0,1	615954	168766	60396	266223	23518	0,1114	0,2213	0,8468

День 10