

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОУ детский сад

Е. Ю. В. Бакланова

Итого - 1000 руб. 00 коп.

« 20 » Сентября 2021 года



УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»

Р.Р. Хисамов



14.09.2021 г. 20 сентября 2021 года

Примерное цикличное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 - 7 лет

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Стерлитамакский район

Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 3х до 7 лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08		
3,12	Каша вязкая молочная из ячневой крупы 120/4	120/4	6	6	30	193	0,12	0,98	31		117,5	181,89	27	0,69		
1,06	Сыр (порциями) 9г	9	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Завтрак																
			12	11	56	370	0,19	1,7	62		284,7	312,99	49,4	1,44		
Обед																
98,01	Салат из капусты белокачанной 40г	40	1	4	4	58	0,02	23,1			26,36	20,1	10,08	0,36		
19,16	Суп картофельный с лапшой домашней 200г	200	3	3	16	102	0,1	13,2	5		14,27	56,48	21,54	0,87		
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09		
36,01	Рис отварной 120/3 гр	120/3	3	4	32	181	0,04		22,4		4,8	66,48	21,6	0,44		
17	Биточки из птицы* 60г "Халыль"	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06		
27,01	Соус томатный 30г	30		1	2	21	0,01	0,81	3		0,56	2,75	1,14	0,06		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
Итого за Обед																
			21	23	99	704	0,3	39,91	60,8		100,24	323,26	96,75	4,28		
Ужин																
37,09	Картофель тушеный 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2		
46,02	Сок фруктовый 100г	100	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
Итого за Ужин																
			6	6	54	304	0,23	30,11	28,8		62,89	133,97	49,28	4,5		
Итого за день																
			39	40	209	1378	0,72	71,72	151,6		447,83	770,22	195,43	10,22		

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: ДС Стерл. Р-н

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
Возраст: с 3х до 7 лет

День: среда

№ реп.	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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
100.04	Каша молочная манная жидкая 150/4	150/4	6	6	28	185	0.12	0.98	31		103.07	151.5	28.5	1.5		
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0.04	1.3	20		124.29	109.65	26.75	0.81		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0.05				6.9	26.1	9.9	0.6		
1	Сыр (порцирами) 5г	5	3	3		36		0.07	21		100	60	5.5	0.07		
Итого за Завтрак			15	13	62	421	0.21	2.35	72		334.26	347.25	70.65	2.98		
Обед																
3.19	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) 30г	30				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
13.09	Суп картофельный с грибами 200/15	200/15	5	6	20	152	0.23	11.65			34.61	107.85	39.24	1.98		
58.1	Каша гречневая из мяса птицы (филе) "Халва" 30/120г	30/120	16	15	32	325	0.27	0.21			16.07	257.19	121.39	5.03		
69.15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0.01	18.2			6.08	3.96	3.24	0.82		
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9		
Итого за Обед			25	21	88	648	0.6	31.46			73.16	429.25	185.42	9.33		
Ужин																
58.16	Голубцы куриные из мяса говядины "Халва" 80/4	80/4	9	10	7	150	0.05	27.6			34.66	104.84	21.74	1.54		
80	Чай с сахаром	200			15	60					0.45			0.05		
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5		
122.01	Плюшки московские 50г	50	5	8	36	237	0.08	0.15	14.32		17.76	55.68	9.02	0.63		
Итого за Ужин			16	18	70	506	0.17	27.75	14.32		58.62	182.27	39.01	2.72		
Итого за день			56	52	220	1575	0.98	61.56	86.32		466.04	358.77	295.08	15.03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590-20

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ДС Стерп. р-н

Неделя: 1

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с3х до 7лет

№ ре- ц	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		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
5.09	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7	22	177	0.14	1.15	33.7			119.39	157.27	42.45	0.95	
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0.02	0.65	10			60.3	45	7	0.08	
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0.05					6.9	26.1	9.9	0.6	
81.02	Масло сливочное (порциями) 7	7		7		66			40			2.4	3		0.02	
Итого за Завтрак																
			8	16	48	384	0.21	1.8	83.7			188.99	231.37	59.35	1.65	
Обед																
241.05	Свекла отварная 40г	40			3	13	0.01	3.2				11.84	13.76	7.04	0.45	
15.07	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка) 200/5	200/5	2	5	14	111	0.09	13.42	7.5			17.98	80.4	21.08	0.78	
33.01	Макаронные изделия отварные 120/4	120/4	5	4	29	170	0.07		19.2			8.92	37.01	6.54	0.66	
50.02	Гуляш из говядины "Халгаль" 30/30г	30/30	9	11	2	144	0.04	1.62				8.79	101.41	15.23	1.46	
69.11	Компот из сухофруктов 200г	200			20	84		0.4				44.73	15.4	6	1.23	
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0.04					5.75	21.75	8.25	0.5	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0.04					7.25	32.5	10.5	0.9	
Итого за Обед																
			20	20	90	631	0.29	18.64	26.7			105.26	282.23	74.64	5.98	
Ужин																
55.14	Омлет натуральный с маслом 60/3	60/3	10	15	2	182	0.06	0.35	200.63			72.68	163.13	12.37	1.83	
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0.05					6.9	26.1	9.9	0.6	
86.08	Кефир без сахара 100	100	6	6	12	134	0.06	1.4	40			240.12	190	28	0.21	
Итого за Ужин																
			18	21	28	387	0.17	1.75	240.63			319.7	379.23	50.27	2.64	
Итого за День																
			46	57	166	1402	0.67	22.19	351.03			613.96	892.83	184.26	10.27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590-20

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ДС Стерп. Р-н

Сезон: Осень-Зима
 День: пятница
 Неделя: 1
 Возраст: с3х до 7 лет

№ рек.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
100.02	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5		
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15		
1.06	Сыр (порциками) 9г	9	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			14	13	64	428	0,21	2,41	73,5		330,42	327,6	57,9	2,32		
Обед																
98.01	Салат из капусты белокачанной 40г	40	1	4	4	58	0,02	23,1			26,36	20,1	10,08	0,36		
332	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной 150/5	150/5	14	10	11	191	0,09	16,52	7,64		34,83	183,01	30,45	2,63		
36.01	Рис отварной 120/3 гр	120/3	3	4	32	181	0,04		22,4		4,8	66,48	21,6	0,44		
27.03	Соус томатный 20г	20	9	44	64	688	0,22	27	100		30,54	106,3	52	2,53		
40	Биточки (котлеты) рыбные "Халыль"	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46		
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05		
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
Итого за Обед			40	66	157	1395	0,5	66,92	130,04		136,58	551,8	150,36	7,87		
Ужин																
25.03	Суп молочный с крупой (пшеница) 200г	200	4	5	13	108	0,05	1,37	27		127,12	108,45	19,2	0,2		
121	Печенье сахарное 30г	30	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
47.02	Чай витаминизированный 200г	200			10	39	0,15	10								
Итого за Ужин			8	8	59	343	0,27	11,37	30		142,72	161,55	35,1	1,43		
Итого за день			62	87	280	2166	0,98	80,7	233,54		609,72	1040,95	243,36	11,62		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: ДС Стерл. р-н
 День: понедельник
 Сезон: Осень-Зима
 Возраст: с 3х до 7 лет
 Приложение 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4.01	Каша жидкая молочная из манной крупы 150/4г	150/4	5	6	25	167	0,06	0,98	31		95,76	88,51	14,69	0,33		
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
1.05	Сыр (порционный) 7г	7	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
Итого за Завтрак																
			11	11	51	344	0,13	1,7	62		262,96	219,61	37,09	1,08		
Обед																
3.19	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) 30г	30				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
16.08	Суп из овощей со сметаной 200/5г	200/5	2	5	9	90	0,07	17,02	7,5		21,82	44	17,58	0,63		
33	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	5	36	212	0,09		24		11,15	46,26	8,18	0,83		
39	Биточки (котлеты) мясные*Халва 60	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04			
27.03	Сорс томатный 20г	20	9	44	64	688	0,22	27	100		30,54	106,3	52	2,53		
69.15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82		
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
Итого за Обед																
			32	62	155	1321	0,53	63,77	146,7		119,43	374,83	124,59	6,31		
Ужин																
25.02	Суп молочный с крупой (рис) 200	200	4	5	13	108	0,05	1,37	27		127,12	108,45	19,2	0,2		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
49	Булочка молочная 50г	50	4	9	35	236	0,07		4,8		2,22	37,95	6,79	0,53		
47.05	Кисель витаминизированный из концентрата плодового или ягодного 200г	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
Итого за Ужин																
			10	14	94	543	0,17	17,57	31,8		136,54	172,5	35,89	1,36		
			53	87	300	2208	0,83	83,04	240,5		518,93	766,94	197,57	8,75		

Разиля Махмутовн

33 минуты назад

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ДС-Стерил, Р-И

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 2

Возраст: 3-4 до 7 лет

№ п/п	Пример 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																
176.01	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	28	195	0.16	1.09	32.6		109.97	146.7	36.66	0.91		
150/4																
45	Каша с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0.04	1.3	20		124.28	108.65	26.75	0.81		
87.02	Масло сливочное (побурившее) 7	7		7		66			40		2.4	3		0.02		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0.05				6.9	26.1	9.9	0.6		
Итого за Завтрак																
			12	18	62	461	0.25	2.39	92.8		243.56	285.45	73.31	2.34		
Обед																
7.03	Салат из овощей отварной 40г	40	1	2	3	34	0.01	3.8			14.06	16.38	8.36	0.53		
14.21	Суп картофельный с грибами 200г	200	2	2	17	96	0.1	13.46			13.2	52.87	20.22	0.81		
49.16	Укропное на мясо птицы (филе) "Халва" 30/120	30/120	12	16	24	291	0.2	30.05			22.74	178.28	45.26	2.68		
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2.8			3.25	1.54	0.84	0.09		
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	68	0.04				5.75	21.75	8.25	0.5		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9		
Итого за Обед																
			19	20	81	595	0.39	50.11			66.25	303.33	93.43	5.52		
Ужин																
33.06	Макароник 200/4	200/4	5	4	29	170	0.07		19.2		6.92	37.01	6.54	0.66		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0.05				6.9	26.1	9.9	0.6		
68.15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0.01	18.2			6.08	3.96	3.24	0.82		
160.03	Ватрушка с творогом 50г	50	3	3	33	167	0.05	0.1	5.79		5.74	32.74	6.46	0.68		
Итого за Ужин																
			10	7	90	468	0.16	18.3	24.99		27.64	89.81	26.14	2.76		
Итого за день																
			41	45	233	1524	0.82	70.8	117.79		137.45	388.66	192.89	10.92		

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590.20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: ДС Стерп. р-нДень: среда
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима
Возраст: с 3х до 7 лет

№ 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		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
8.01	Каша молочная Дружба 150г	154	6	8	29	208	0,1	1,38	41,26		133,26	147,37	32,23	0,6		
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
Итого за Завтрак																
			14	15	65	451	0,19	2,81	83,76		360,61	323,47	61,63	1,42		
Обед																
76.01	Салат из моркови 40г	40		4	4	53	0,02	1,75			9,49	19,33	13,3	0,25		
14.04	Суп картофельный с макаронными изделиями 200г	200	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81		
12.26	Плов из мяса птицы(филе)"Халаль" 50/100г	50/100	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35		
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09		
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
Итого за Обед																
			18	22	100	683	0,3	22,23	16,32		58,11	291,33	97,68	3,9		
Ужин																
37.09	Картофель тушеный 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05		
121.04	Печенье сахарное 35г	35	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63		
Итого за Ужин																
			7	9	73	409	0,24	26,11	31,8		59,19	151,32	48,93	2,48		
Итого за день																
			39	46	238	1543	0,73	51,15	131,88		477,91	786,12	208,24	7,8		

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: ДС Стерл. Р-н

День: четверг
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима
 Возраст: с/ж до 7 лет

№ 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		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
100,02	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31			103,07	151,5	28,5	1,5	
	150/4															
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10			60,3	46	7	0,08	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05					6,9	26,1	9,9	0,6	
81,04	Масло сливочное (порциями) 9г	9		7		66			40			2,4	3		0,02	
Итого за Завтрак																
			9	15	54	392	0,19	1,63	81			172,67	225,6	45,4	2,2	
Обед																
98,01	Салат из капусты белокочанной 40г	40	1	4	4	58	0,02	23,1				26,36	20,1	10,08	0,36	
19,04	Суп-паша домашняя 200г	200	2	5	11	98	0,05	1,2	10			11,9	34,3	11,31	0,55	
50,02	Гуляш из говядины "Халпень" 30/30г	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62				8,79	101,41	15,23	1,46	
35,01	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 120г	120	7	5	32	202	0,23		19,2			12,22	166,42	110,73	3,72	
80	Чай с сахаром	200			15	60						0,45			0,05	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04					5,75	21,75	8,25	0,5	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	
Итого за Обед																
			23	25	86	671	0,42	25,92	29,2			72,72	376,48	166,1	7,54	
Ужин																
24,02	Суп молочный с макаронными изделиями 200г	200	4	5	15	118	0,06	1,37	27			128,68	105,39	16,62	0,3	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05					6,9	26,1	9,9	0,6	
80	Чай с сахаром	200			15	60	0,03	11				0,45			0,05	
83,19	Яблоко 100г	100			11	52						17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Ужин																
			6	5	55	301	0,14	12,37	27			153,63	143,59	36,42	3,37	
Итого за день																
			38	45	195	1364	0,75	39,92	137,2			399,02	745,67	247,92	13,11	

ООО "МАПНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ДС Стерп. р-н

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с3х до 7лет

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
9.07	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 120/4	120/4	4	6	25	167	0,05	0,98	31		92,96	103,65	22,15	0,33		
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
Итого за Завтрак																
			12	13	61	410	0,14	2,41	73,5		320,31	279,75	51,55	1,15		
Обед																
16.06	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5г	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5		31,72	41,72	18,84	0,67		
333	Салат "Студенческий" 40г	40														
33.01	Макаронные изделия отварные 120/4	120/4	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66		
50.07	Гуляш из мяса птицы (филе) "Халыль" 50/30	50/30	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44		
75.14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5		
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9		
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05		
Итого за Обед																
			27	27	78	664	0,28	28,26	26,7		68,74	302	69,51	5,22		
Ужин																
55.14	Омлет натуральный с маслом 60/3	60/3	10	15	2	182	0,06	0,35	200,63		72,68	163,13	12,37	1,83		
75.02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
86.11	Кефир без сахара 130г	130	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21		
Итого за Ужин																
			18	21	28	387	0,17	1,75	240,63		319,7	379,23	50,27	2,64		
Итого за день																
			57	61	167	1461	0,59	32,42	340,83		708,75	960,98	171,33	9,01		