

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ детский сад

« ____ » _____ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»

Р.Р.Хисамов



«05» октября 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: с3х 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														
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 белокочанной 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 "Халяль"	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 тушёный 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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с3х до 7лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,04	Каша вязкая молочная из гречневой крупы 120/4	120/4	7	4	29	178	0,19	0,98	15		97,64	179,25	85,5	2,6
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
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			12	12	65	418	0,28	2,34	56,5		226,19	296,85	109,4	3,36
Обед														
76,01	Салат из моркови 40г	40		4	4	53	0,02	1,75			9,49	19,33	13,3	0,25
12,27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5г	150/5	2	4	10	85	0,05	18,33	7,5		28,99	41,9	19,99	0,89
49,04	Жаркое по-домашнему из говядины "Халяль" 30/120	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2			17,3	152,04	35	2,27
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			17	22	68	543	0,3	41,28	7,5		69,23	267,52	87,04	4,86
Ужин														
33,04	Макаронные изделия с тертым сыром 120/10/5	120/10/5	8	7	33	229	0,09	0,07	46		98,18	92,61	11,06	0,87
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
331,05	Яблоки свежие 50г	50			5	24	0,02	5			8	5,5	4,5	1,1
Итого за Ужин			10	7	67	384	0,16	5,07	46		113,53	124,21	25,46	2,62
Итого за день			39	41	200	1345	0,74	48,69	110		408,95	688,58	221,9	10,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	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 (порциями) 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 гренками 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)"Халяль" 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 ленивые из мяса говядины "Халяль" 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	958,77	295,08	15,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	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	60,4	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 "Халяль" 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		613,95	892,83	184,26	10,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	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 (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			14	13	64	428	0,21	2,41	73,5		330,42	327,6	57,9	2,32
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
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""Халяль"	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 (гречка)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	640,95	243,36	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

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														
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 (порциями) 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*Халяль	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	
27,03	Соус 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
Итого за день			53	87	300	2208	0,83	83,04	240,5		518,93	766,94	197,57	8,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с3х до 7 лет

№ рец.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
170,01	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	7	28	195	0,16	1,09	32,8		109,97	146,7	36,66	0,91
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
81,02	Масло сливочное (порциями) 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 свеклы отварной 40г	40	1	2	3	34	0,01	3,8			14,06	16,38	8,36	0,53
14,21	Суп картофельный с гречкой 200г	200	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
49,16	Жаркое из мяса птицы (филе)"Халяль"30/120	30/120	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
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			19	20	81	595	0,39	50,11			66,25	303,33	93,43	5,52
Ужин														
33,08	Макароник 200/4	200/4	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	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
69,15	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	0,18	18,3	24,99		27,64	99,81	26,14	2,76
Итого за день			41	45	233	1524	0,82	70,8	117,79		337,45	688,59	192,88	10,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с3х до 7 лет

№ рец.	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 150/4	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)"Халяль" 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 тушёный 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	766,12	208,24	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с3х 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	Ca	P	Mg	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
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
81,04	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-лапша 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 "Халяль" 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					0,45			0,05
83,19	Яблоко 100гр	100			11	52	0,03	11			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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Приложение 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ДС Стерл. р-н

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с3х до 7 лет

№ рец.	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	P	Mg	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) "Халяль"	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	470	561	2208	15966	7,81	562,19	900,69		1988,58	279,65	157,97	107,27
Среднее значение за период	47	56,1	220,8	1596,6	0,8	56,2	190,1		498,9	828	215,8	10,7

Составил _____ Технолог

Утвердил _____ Директор

М.П.