

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«15» сентября 2021 г.

«Согласовано»
Заведующий МБДОУ «ЦДР-детский сад № 402»
Пачурова Н. В.
«15» сентября 2021 г.

**ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 1 День 1	1 Бутерброд со сливочным маслом 10/30	20 Салат из свежей капусты белокачанной с морковью 60	465 Булочка "Домашняя" 50 395 Сок фруктовый. 200	256 Котлеты "Любительские" рыбные с маслом 80/5
	185 Каша манная молочная жидкая 200/5	82 Суп картофельный с вермишелью и укропом 200/1		321 Пюре из картофеля 150
	397 Какао напиток с молоком. 180	304 Плов из мяса птицы 40/130		378 Кисель фруктово-ягодный. 200
		376,13 Компот из сухофруктов 180 1 183 Хлеб "Сельский". 20 1 185 Хлеб ржаной. 50		1 183 Хлеб "Сельский". 20 1 185 Хлеб ржаной. 50
Неделя 1 День 2	1 Бутерброд со сливочным маслом 10/30	1 536,01 Огурцы консервированные порционно. 50	727 Печенье "Пчелка" 50 400 Молоко кипяченое. 200	238 Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 130/30
	185 Каша кукурузная молочная жидкая 200/5	99 Суп овощной с мясом, сметаной и укропом 10/200/5/1		393 Чай с сахаром и лимоном 180/10/7
	395 Напиток кофейный с молоком 180	282 Биточки мясные рубленые 70		1 183 Хлеб "Сельский". 20
		355 Соус сметанный с томатом 20		368 Яблоки свежие нарезка. 100
		464 Каша пшеничная вязкая 130		
		375 Компот из черной смородины. 200		
		608 Хлеб "Сельский" 30 1 185 Хлеб ржаной. 50		
Неделя 1 День 3	3 Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	11 Салат из лука репчатого 60	Корж "Неженка" 60 Чай с яблоками и сахаром. 180/8/€	Рыба тушеная с овощами. 40/40
	41 Салат из моркови с сахаром 50	57 Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом 10/200/5/1		Картофель отварной с маслом 150
	215 Омлет натуральный с маслом 105	277 Гуляш из мяса отварного. 35/35		Кисель из натурального сока 200
	392 Чай (с сахаром) 200/11	199 Гороховое пюре с маслом 150		Хлеб "Сельский" 30
		646,05 Напиток из лимонов 180		
		1 183 Хлеб "Сельский". 20		
		1 185 Хлеб ржаной. 50		
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Салат из свеклы отварной. 60	Плюшка "Московская" 70 Напиток из вишни. 180	Котлеты рубленые из мяса птицы. 80
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	Суп картофельный с горохом, фрикадельками и укропом 15/200/1		Макаронные изделия отварные 150
	Напиток шоколадный Nesquik 180	Запеканка картофельная с мясом 120		Чай с повидлом. 180/20
		Компот из сухофруктов 180 Хлеб "Сельский" 30 Хлеб ржаной. 50		Хлеб "Сельский". 20
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	Салат из белокачанной капусты с морковью. 50	Булочка "Домашняя". 50 Чай со смородиной 200	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром 120/5/!
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом 200/1		Чай (с сахаром) 180/1€
	Напиток кофейный с молоком 180	Бефстроганов из отварной говядины 25/25		Батон 30
		Каша перловая рассыпчатая 130		Яблоки свежие нарезка. 100
		Напиток из апельсинов. 180 Хлеб "Сельский". 20 Хлеб ржаной. 50		

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)																																		
Неделя 2 День 6	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr> <tr><td>Каша Дружба молочная жидкая</td><td>200/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком.</td><td>200</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	Какао напиток с молоком.	200	<table border="1"> <tr><td>Огурцы консервированные порционно.</td><td>50</td></tr> <tr><td>Суп овощной со сметаной и укропом</td><td>200/5/1</td></tr> <tr><td>Шницель из мяса птицы</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Напиток из вишни.</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr> </table>	Огурцы консервированные порционно.	50	Суп овощной со сметаной и укропом	200/5/1	Шницель из мяса птицы	70	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из вишни.	180	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	50	<table border="1"> <tr><td>Крендель "Сахарный".</td><td>50</td></tr> <tr><td>Питьевой йогурт</td><td>200</td></tr> </table>	Крендель "Сахарный".	50	Питьевой йогурт	200	<table border="1"> <tr><td>Икра морковная.</td><td>50</td></tr> <tr><td>Рыба запеченная в омлете</td><td>160</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>30</td></tr> </table>	Икра морковная.	50	Рыба запеченная в омлете	160	Чай (с сахаром)	200/11	Хлеб "Сельский"	30		
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Каша Дружба молочная жидкая	200/5																																					
Какао напиток с молоком.	200																																					
Огурцы консервированные порционно.	50																																					
Суп овощной со сметаной и укропом	200/5/1																																					
Шницель из мяса птицы	70																																					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																					
Напиток из вишни.	180																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	50																																					
Крендель "Сахарный".	50																																					
Питьевой йогурт	200																																					
Икра морковная.	50																																					
Рыба запеченная в омлете	160																																					
Чай (с сахаром)	200/11																																					
Хлеб "Сельский"	30																																					
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr> <tr><td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td><td>200/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Салат из лука репчатого</td><td>60</td></tr> <tr><td>Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом</td><td>10/200/5/1</td></tr> <tr><td>Жаркое " По-домашнему "</td><td>30/140</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr> </table>	Салат из лука репчатого	60	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	Жаркое " По-домашнему "	30/140	Компот из сухофруктов	180	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	50	<table border="1"> <tr><td>Печенье "Детское"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>200</td></tr> </table>	Печенье "Детское"	50	Кисель из натурального сока	200	<table border="1"> <tr><td>Тефтели мясные в соусе</td><td>50/30</td></tr> <tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром и лимоном.</td><td>200/11/7</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> </table>	Тефтели мясные в соусе	50/30	Макаронные изделия отварные	150	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	Хлеб "Сельский".	20				
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5																																					
Чай с молоком	180/10																																					
Салат из лука репчатого	60																																					
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1																																					
Жаркое " По-домашнему "	30/140																																					
Компот из сухофруктов	180																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	50																																					
Печенье "Детское"	50																																					
Кисель из натурального сока	200																																					
Тефтели мясные в соусе	50/30																																					
Макаронные изделия отварные	150																																					
Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr> <tr><td>Салат из моркови с сахаром</td><td>50</td></tr> <tr><td>Запеканка "Лакомка".</td><td>110</td></tr> <tr><td>Чай с повидлом.</td><td>180/20</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из моркови с сахаром	50	Запеканка "Лакомка".	110	Чай с повидлом.	180/20	<table border="1"> <tr><td>Салат картофельный с луком репчатым</td><td>60</td></tr> <tr><td>Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом</td><td>12,5/200/1</td></tr> <tr><td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td><td>40/30</td></tr> <tr><td>Гороховое пюре с маслом</td><td>130</td></tr> <tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr> </table>	Салат картофельный с луком репчатым	60	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	Гороховое пюре с маслом	130	Напиток из шиповника.	180	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	50	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Плетенка"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсина.</td><td>200</td></tr> </table>	Булочка "Плетенка"	50	Напиток из апельсина.	200	<table border="1"> <tr><td>Фрикадельки мясные с соусом</td><td>30/30</td></tr> <tr><td>Капуста тушёная белокочанная</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>30</td></tr> </table>	Фрикадельки мясные с соусом	30/30	Капуста тушёная белокочанная	150	Чай (с сахаром)	200/11	Хлеб "Сельский"	30
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Салат из моркови с сахаром	50																																					
Запеканка "Лакомка".	110																																					
Чай с повидлом.	180/20																																					
Салат картофельный с луком репчатым	60																																					
Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	12,5/200/1																																					
Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30																																					
Гороховое пюре с маслом	130																																					
Напиток из шиповника.	180																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	50																																					
Булочка "Плетенка"	50																																					
Напиток из апельсина.	200																																					
Фрикадельки мясные с соусом	30/30																																					
Капуста тушёная белокочанная	150																																					
Чай (с сахаром)	200/11																																					
Хлеб "Сельский"	30																																					
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr> <tr><td>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</td><td>200/5</td></tr> <tr><td>Напиток кофейный с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	Напиток кофейный с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Огурец солёный порционно</td><td>60</td></tr> <tr><td>Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом</td><td>10/200/5/1</td></tr> <tr><td>Плов из говядины отварной</td><td>50/100</td></tr> <tr><td>Напиток из лимонов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr> </table>	Огурец солёный порционно	60	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	Плов из говядины отварной	50/100	Напиток из лимонов	180	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	50	<table border="1"> <tr><td>Сушки..</td><td>50</td></tr> <tr><td>Молоко кипяченое.</td><td>200</td></tr> </table>	Сушки..	50	Молоко кипяченое.	200	<table border="1"> <tr><td>Шницель рыбный натуральный</td><td>70</td></tr> <tr><td>Соус томатный.</td><td>30</td></tr> <tr><td>Пюре из картофеля</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель фруктово-ягодный.</td><td>200</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>30</td></tr> </table>	Шницель рыбный натуральный	70	Соус томатный.	30	Пюре из картофеля	130	Кисель фруктово-ягодный.	200	Хлеб "Сельский"	30		
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5																																					
Напиток кофейный с молоком	180																																					
Огурец солёный порционно	60																																					
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1																																					
Плов из говядины отварной	50/100																																					
Напиток из лимонов	180																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	50																																					
Сушки..	50																																					
Молоко кипяченое.	200																																					
Шницель рыбный натуральный	70																																					
Соус томатный.	30																																					
Пюре из картофеля	130																																					
Кисель фруктово-ягодный.	200																																					
Хлеб "Сельский"	30																																					
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr> <tr><td>Суп молочный с гречневой крупой</td><td>200</td></tr> <tr><td>Напиток шоколадный Nesquik</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Суп молочный с гречневой крупой	200	Напиток шоколадный Nesquik	180	<table border="1"> <tr><td>Кабачковая икра</td><td>60</td></tr> <tr><td>Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом</td><td>20/200/5/1</td></tr> <tr><td>Тефтели мясные в соусе</td><td>50/30</td></tr> <tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>130</td></tr> <tr><td>Компот из яблок свежих</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr> </table>	Кабачковая икра	60	Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	20/200/5/1	Тефтели мясные в соусе	50/30	Макаронные изделия отварные	130	Компот из яблок свежих	180	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	50	<table border="1"> <tr><td>Печенье "К кофе"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>200</td></tr> </table>	Печенье "К кофе"	50	Чай со смородиной	200	<table border="1"> <tr><td>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</td><td>130/30</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Батон</td><td>30</td></tr> <tr><td>Апельсин свежий нарезка</td><td>100</td></tr> </table>	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	Чай (с сахаром)	200/11	Батон	30	Апельсин свежий нарезка	100		
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Суп молочный с гречневой крупой	200																																					
Напиток шоколадный Nesquik	180																																					
Кабачковая икра	60																																					
Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	20/200/5/1																																					
Тефтели мясные в соусе	50/30																																					
Макаронные изделия отварные	130																																					
Компот из яблок свежих	180																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	50																																					
Печенье "К кофе"	50																																					
Чай со смородиной	200																																					
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30																																					
Чай (с сахаром)	200/11																																					
Батон	30																																					
Апельсин свежий нарезка	100																																					

Режим	Завтрак (г)		Обед (г)		Полдник (г)		Ужин (г)	
Неделя 3 День 11	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Огурец солёный порционно	60	Булочка "Домашняя".	50	Рыба запечённая с картофелем	220
	Каша манная молочная жидкая	200/5	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	12,5/200/5/1	Напиток из апельсина.	200	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Какао напиток с молоком	180	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30			Хлеб "Сельский"	30
			Отварной рис	130				
			Компот из сухофруктов	180				
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	30				
Неделя 3 День 12	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Икра морковная	60	Печенье "Детское"	50	Фрикадельки мясные с соусом	40/30
	Лепешки с творогом с маслом сливочным	150/5	Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом	200/1	Напиток из вишни.	200	Рагу из овощей.	150
	Чай (с сахаром)	200/11	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30			Кисель из натурального сока	200
			Каша перловая рассыпчатая	130			Хлеб "Сельский"	30
			Напиток из шиповника.	180				
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	30				
Неделя 3 День 13	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	Маффин	55	Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	Суп полевой с цыплятами, сметаной и укропом	12,5/200/5/1	Сок фруктовый.	200	Макаронные изделия отварные	150
	Чай с молоком	180/10	Кнели куриные.	70			Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
			Пюре из картофеля	130			Хлеб "Сельский".	20
			Напиток из клюквы.	180				
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	50				
Неделя 3 День 14	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из свеклы отварной	60	Булочка "Молочная"	50	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30
	Суп молочный с рисовой крупой	200	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	Напиток из лимонов.	200	Чай (с сахаром)	180/10
	Какао напиток с молоком	180	Шницель мясной рубленый с луком.	70			Батон	30
			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Яблоки свежие.	100
			Компот из сухофруктов	180				
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	50				
Неделя 3 День 15	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Салат из лука репчатого	60	Плюшка "Московская"	50	Биточки мясные рубленые	70
	Икра морковная	45	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	Соус сметанный с томатом.	30
	Омлет натуральный с маслом	105	Гуляш из мяса отварного.	35/35			Каша пшеничная рассыпчатая	150
	Напиток кофейный с молоком	200	Гороховое пюре с маслом	150			Кисель из натурального сока.	180
			Напиток из шиповника.	180			Хлеб "Сельский".	20
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	50				

Режим	Завтрак (г)		Обед (г)		Полдник (г)		Ужин (г)	
Неделя 4 День 16	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	Рогалик с повидлом	50	Ежики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30
	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплятами и зеленью	10/200/1	Чай (с сахаром)	200/11	Пюре из картофеля	130
	Чай с молоком	180/10	Суфле куриное с маслом	73/5			Кисель фруктово-ягодный.	200
			Макаронные изделия отварные	130			Хлеб "Сельский"	30
			Компот из кураги	180				
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	50				
Неделя 4 День 17	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Икра из свеклы	60	Печенье "Ночка"	50	Сосиски отварные с маслом	50/5
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом	10/200/1	Молоко кипяченое.	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150
	Какао напиток с молоком	180	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15			Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7
			Напиток из вишни.	180			Хлеб "Сельский"	30
			Хлеб "Сельский"	30				
			Хлеб ржаной.	50				
Неделя 4 День 18	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кабачковая икра	60	Булочка "Домашняя".	50	Котлеты мясные рубленые с луком	70
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной, укропом	200/5/1	Чай с повидлом.	180/20	Пюре картофельное с морковью	150
	Напиток кофейный с молоком	180	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30			Кисель из натурального сока.	180
			Отварной рис	130			Хлеб "Сельский"	30
			Напиток из лимонов	180			Яблоки свежие нарезка.	100
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	50				
Неделя 4 День 19	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	Печенье "К кофе"	50	Шницель рыбный натуральный	70
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	20/200/1	Сок фруктовый.	200	Макаронные изделия отварные	150
	Напиток шоколадный Nesquik	180	Птица тушёная с овощами с соусом	30/150			Напиток из апельсина.	200
			Напиток из смородины.	180			Хлеб "Сельский"	30
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной	40				
Неделя 4 День 20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Кабачковая икра	60	Печенье сахарное	50	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом	70
	Салат из моркови с сахаром	45	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Чай со смородиной	200	Гороховое пюре с маслом	150
	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20	Жаркое "По-домашнему"	25/140			Кисель фруктово-ягодный	180
	Чай (с сахаром)	200/11	Компот из яблок свежих	180			Хлеб "Сельский"	30
			Хлеб "Сельский".	20			Груши свежие нарезка	100
			Хлеб ржаной.	50				

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)									
	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	472,68	26,7	632,6	35,8	274,84	15,5	391,89	22,0	1772,01	100
2 день	483,3	23,5	653,46	31,9	373,87	18,2	541,7	26,4	2052,33	100
3 день	401,25	19,93	720,56	35,78	457,7	22,73	434,04	21,55	2013,55	100
4 день	443,43	25,03	558,3	31,5	327,43	18,5	442,2	25,0	1771,36	100
5 день	508,19	28,4	594,23	33,3	295,45	13,8	438,34	24,5	1786,71	100
6 день	499,44	27,2	575,55	31,4	322,52	17,5	438,11	23,9	1835,62	100
7 день	480,68	25,1	587,13	30,8	445,73	23,3	395,62	20,8	1909,16	100
8 день	497,87	27,5	707,24	39	303,75	16,7	302,48	16,8	1811,34	100
9 день	508,19	26,2	584,13	30,1	441,05	22,7	406,1	21,0	1939,47	100
10 день	387,86	20,2	675,36	35,1	289,19	15	570,86	29,7	1923,27	100
Итого за 10 дней	4682,89		6288,56		3482,03		4361,34		18814,82	100
Среднее значение	468,289		628,856		348,203		436,134		1881,482	100
11 день	472,73	27,5	567,47	33,2	306,22	17,8	367,04	21,5	1713,46	100
12 день	479,57	26,2	582,4	31,8	367,01	20	402,59	22,0	1831,57	100
13 день	493,89	26,2	606,04	32,2	336,44	17,8	448,5	23,8	1884,87	100
14 день	396,56	21,5	648,21	35,1	290,75	15,7	510,79	27,6	1846,31	100
15 день	478,25	24,2	691,79	35	218,39	11	588,56	29,7	1976,99	100
16 день	480,89	26	763,61	41,3	215,76	11,7	386,38	21	1846,64	100
17 день	492,67	26,6	525,91	28,5	405,06	21,9	425,25	23	1848,89	100
18 день	506,86	25,9	655,71	33,6	259,46	13,3	531,32	27,2	1953,35	100
19 день	450,43	25	577,35	31,9	318,08	17,4	464,37	25,7	1810,23	100
20 день	481,5	25,9	541,61	29,1	258,81	14,0	575,19	31	1857,11	100
Общее значение за 20 дней	9416,24		12448,66		6458,01		9061,33		37384,24	100
Среднее значение	470,81	25,2	622,43	33,4	322,9	17,2	453,06	24,2	1869,21	100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		25		35		15		25		100

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	52,33	53,63	270,17	1772,01
1 неделя 2 день	66,58	75,22	277,26	2052,33
1 неделя 3 день	75,54	64,72	282,33	2013,55
1 неделя 4 день	60,06	47,76	275,32	1771,36
1 неделя 5 день	58,58	55,57	263,06	1786,71
2 неделя 6 день	82,23	68,07	223,52	1835,62
2 неделя 7 день	55,04	63,8	278,7	1909,16
2 неделя 8 день	67,58	58,4	255,48	1811,34
2 неделя 9 день	67,2	71,95	255,78	1939,47
2 неделя 10 день	57,67	65,19	276,47	1923,27
3 неделя 11 день	56	55,96	246,62	1713,46
3 неделя 12 день	52,49	57,47	246,09	1831,57
3 неделя 13 день	63,98	55,72	283,52	1884,87
3 неделя 14 день	63,19	60,59	262,06	1846,31
3 неделя 15 день	76,59	67,79	265,24	1976,99
4 неделя 16 день	62,42	59,24	265,95	1846,64
4 неделя 17 день	56,19	77,41	231,86	1848,89
4 неделя 18 день	59,73	63,46	285,83	1953,35
4 неделя 19 день	58,05	51,94	277,65	1810,23
4 неделя 20 день	67,04	59,28	263,96	1857,11
Итого за 20 дней	1258,49	1233,17	5.316,87	37.384,24
Среднее значение	62,9	61,6	265,8	1869,2
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)	+16	+2,7	1,8	+3,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46	
397	Какао напиток с молоком.	180	3,67	3,87	15,7	112,3	0,05	1,43	22		136,79	111,95	19,94	0,43	
Итого за Завтрак		425	12,21	19,3	62,7	472,68	0,16	2,8	103,12		284,56	256,69	44,88	1,27	
Обед															
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	0,93	3,05	5,63	53,69	0,02	21,59			29,09	18,92	10,17	0,37	
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83	
304	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	0,05	2,11	38,49		22,56	124,62	57,54	1,25	
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95	
Итого за Обед		681	23,44	14,68	101,68	632,6	0,27	31,66	38,99		139,85	301,92	121,4	5,74	
Полдник															
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4	
Итого за Полдник		250	3,93	8,08	46,6	274,84	0,1	2	2,5		29,43	43,34	14,73	0,87	
Ужин															
256	Котлеты "Любительские" рыбные с маслом	80/5	8,07	6,54	4,79	110,3	0,04	0,61	52,28		26,4	100,68	16,39	0,56	
321	Пюре из картофеля	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01	
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22	
Итого за Ужин		455	12,75	11,57	59,19	391,89	0,2	5,8	78,02		81,31	197,01	49,17	1,89	
Итого за день			52,33	53,63	270,17	1772,01	0,73	42,26	222,63		535,15	798,96	230,18	9,77	

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 2 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		425	11,2	18,66	67,64	483,3	0,15	2,49	98,16		258,32	239,61	44,55	1,73
Обед														
536,0	Огурцы консервированные порционно.	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	2,5			11,5	12	7	0,3
99	Суп овощной с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,15	4,74	9,08	95,58	0,07	9,19	5		37,36	67,4	22,94	1,03
282	Биточки мясные рубленые	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65
355	Соус сметанный с томатом	20	0,31	0,68	1,6	13,76	0,01	0,15	5,01		5,97	4,91	1,23	0,05
464	Каша пшеничная вязкая	130	3,74	4,4	21,46	140,4	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
375	Компот из черной смородины.	200	0,3	0,12	16,56	68,52	0,01	60			19,02	9,9	11,03	0,43
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		766	25,23	20,46	92,1	653,46	0,37	72,49	33,86		141,23	379,8	112,53	6,66
Полдник														
727	Печенье "Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41	0,08		76		43,38	45,74	16,61	0,96
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	10,56	18,99	40,18	373,87	0,16	2,74	118,2		296,58	235,64	46,15	1,17
Ужин														
238	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	17,57	16,53	47,66	409,69	0,08	0,83	83,29		236,51	266,92	37,64	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		477	19,59	17,11	77,34	541,7	0,13	9,78	83,29		268,51	294,2	53,08	3,61
Итого за день			66,58	75,22	277,26	2052,33	0,81	87,5	333,51		964,64	149,2	256,31	13,17

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,68	25,65	0,02	1,2			12,78	25,08	17,52	0,33
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		416	17,56	21,53	34,31	401,25	0,12	1,54	277,5		114	321,28	47,07	3,16
Обед														
11	Салат из лука репчатого	60	0,82	3,7	4,77	55,66	0,02	3			18,23	34,18	8,15	0,47
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом	10/200/5/1	5,84	4,81	11,21	111,49	0,05	9,01	5,05		38,32	66,4	23,4	1,3
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
199	Гороховое пюре с маслом	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
646,05	Напиток из лимонов	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		746	36,27	20,77	97,24	720,56	0,53	15,74	26,57		176,38	425,61	135,97	10,18
Полдник														
681	Корж "Неженка"	60	6,53	14,82	65,8	422,7	0,1		8		16,06	58,29	10,06	0,87
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Полдник		254	6,6	14,86	74,39	457,7	0,1	0,62	8		27,08	60,93	13,57	1,22
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами.	40/40	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
125	Картофель отварной с маслом	150	3,01	0,62	17,91	89,26	0,16	21,98			17,44	82,63	30,88	1,23
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		460	15,11	7,56	76,39	434,04	0,29	24,36	14,66		65,85	228,24	64,73	2,36
Итого за день			75,54	64,72	282,33	2013,55	1,04	42,26	326,73		383,31	036,06	261,34	16,92

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,18	7,31	32,25	215,51	0,06	1,37	41,12		139,08	141,59	31,33	0,46
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13
Итого за Завтрак		425	9,21	17,19	62,97	443,43	0,22	7,24	90,39		209,06	205,81	43,07	1,97
Обед														
33	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	4,79	55,41	0,01	4,68			20,58	23,49	11,98	0,79
81	Суп картофельный с горохом, фрикадельками и укропом	15/200/1	7,26	4,18	17,45	136,46	0,17	5,69	3		37,99	102,09	33,98	2,13
291,02	Запеканка картофельная с мясом	120	8,65	6,95	11,36	142,59	0,1	2,03	0,76		17,86	108,48	26,45	1,57
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		656	22,39	15,62	82,04	558,3	0,4	12,76	4,26		148,56	346,42	107,34	7,89
Полдник														
663	Плюшка "Московская "	70	5,17	6,75	41,4	247,03	0,21		6,7		16,96	44,74	7,88	0,69
654	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
Итого за Полдник		250	5,31	6,79	61,27	327,43	0,22	2,7	6,7		32,67	50,14	14,45	0,83
Ужин														
305	Котлеты рубленые из мяса птицы.	80	15,96	3,6	12	144,24	0,07	0,68	49,48		33,55	85,18	54,72	1,16
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	23,15	8,16	69,04	442,2	0,15	0,81	70,48		66,25	138,82	73,04	2,68
Итого за день			60,06	47,76	275,32	1771,36	0,99	23,51	171,83		456,54	741,19	237,9	13,37

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		435	16,4	19,87	65,94	508,19	0,27	2,6	109,66		260,12	377,44	73,85	1,83
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,72	2,54	4,3	42,94	0,01	12,13			22,74	14,76	8,24	0,29
80	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	200/1	1,61	2,19	16,49	92,11	0,08	7,01			23,59	51,31	22,25	0,74
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65		12,53	57,75	8,07	0,94
313	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	158,5	0,03		18,2		24,91	133,85	17,53	0,77
387	Напиток из апельсинов..	180	0,08	0,02	22,28	89,62		5,4			12,38	2,07	3,1	0,09
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		681	18	14,01	99,03	594,23	0,24	24,66	24,35		117,65	351,74	85,49	5
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		250	3,74	7,91	39,95	245,95	0,08	9,43	2,5		22,49	35,36	10,64	0,81
Ужин														
230	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	120/5/5	17,73	12,49	22,92	275,01	0,06	0,23	83,8		113,76	180,91	19,31	0,61
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		450	20,44	13,78	58,14	438,34	0,12	7,26	83,8		146,41	213,88	35,57	3,45
Итого за день			58,58	55,57	263,06	1786,71	0,71	43,95	220,31		546,67	978,42	205,55	11,09

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
175	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
397	Какао напиток с молоком.	200	4,08	4,3	17,44	124,78	0,05	1,59	24,44		151,99	124,39	22,16	0,48
Итого за Завтрак		445	12,69	20,12	66,9	499,44	0,2	2,92	104,84		295,82	308,42	64,95	1,7
Обед														
536,0	Огурцы консервированные порционно.	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	2,5			11,5	12	7	0,3
99	Суп овощной со сметаной и укропом	200/5/1	3,27	2,81	9,08	74,69	0,06	8,68	5		27,75	45,53	18,43	0,67
667	Шницель из мяса птицы	70	11,26	7,87	10,09	156,23	0,07	0,63	26,94		31,82	69,57	14,53	0,95
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
654	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		706	23,86	15,87	84,32	575,55	0,36	14,51	50,64		123,39	319,56	136,51	6,35
Полдник														
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
401	Питьевой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Полдник		250	13,43	13,28	37,32	322,52	0,19	1,2	49,5		254,46	223,61	35,07	0,68
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86			0,03		11,13	2,72	3,49	0,3
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		451	32,25	18,8	34,98	438,11	0,27	2,85	163,51		96,86	311,39	57,44	2,76
Итого за день			82,23	68,07	223,52	1835,62	1,02	21,48	368,49		770,53	162,96	293,97	11,49

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		445	15,79	20,36	58,57	480,68	0,24	2,71	111,02		272,8	392,6	82,16	2,11
Обед														
11	Салат из лука репчатого	60	0,82	3,7	4,77	55,66	0,02	3			18,23	34,18	8,15	0,47
76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	6,13	4,83	12,91	119,63	0,07	4,9	5		25,63	81,08	23,15	1,13
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		696	22,49	18,85	81,88	587,13	0,34	16,82	5,58		136,8	360,99	103,77	7,22
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
Итого за Полдник		250	3,62	14,37	75,48	445,73	0,06	1,2	75,01		34,64	50,45	11,66	0,8
Ужин														
287	Тефтели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		468	13,14	10,22	62,77	395,62	0,11	3,52	28,52		46,5	116,35	27,52	2,3
Итого за день			55,04	63,8	278,7	1909,16	0,75	24,25	220,13		490,74	920,39	225,11	12,43

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: среда

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,68	25,65	0,02	1,2			12,78	25,08	17,52	0,33
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
Итого за Завтрак		400	21,38	20,71	56,49	497,87	0,11	1,56	130		178,09	269,55	47,59	2,04
Обед														
35	Салат картофельный с луком репчатым	60	1,15	3,22	8,04	65,74	0,06	9,96			8,21	35,23	13,03	0,54
85	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	7,2	5,39	12,54	127,47	0,07	5,29	17,76		32,11	71,38	19,75	0,88
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		723,5	32,29	20,58	99,84	707,24	0,57	16	54,1		162,02	370,55	126,15	8,83
Полдник														
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
Итого за Полдник		250	4,2	7,67	54,48	303,75	0,12	6,19	13,46		41,43	49,35	10,78	0,62
Ужин														
288,01	Фрикадельки мясные с соусом	30/30	4,39	4,33	4,52	74,61	0,02	0,13	22,47		17,44	51,29	7,3	0,7
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		451	9,71	9,44	44,67	302,48	0,09	25,67	22,54		120,34	130,43	43,62	2,47
Итого за день			67,58	58,4	255,48	1811,34	0,89	49,42	220,1		501,88	319,88	228,14	13,96

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		435	16,4	19,87	65,94	508,19	0,27	2,6	109,66		260,12	377,44	73,85	1,83
Обед														
550	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
67	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	0,05	15,16	5,02		45,31	63,47	22,67	1,02
244	Плов из говядины отварной	50/100	15,66	12,24	23,23	265,72	0,05	0,65	0,06		18,62	155,99	33,58	2,17
646,05	Напиток из лимонов	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		676	25,14	17,81	80,82	584,13	0,22	22,25	5,58		112,14	327,75	93,94	5,84
Полдник														
994,07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59								
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	10,16	25,37	43,02	441,05	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85		38,4	155,52	34,66	0,79
348	Соус томатный.	30	0,27	1,18	2,07	19,98	0,01	0,38	7,24		4,09	4,4	2,18	0,09
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		460	15,5	8,9	66	406,1	0,23	5,5	46,41		94,37	251,77	67,31	2,19
Итого за день			67,2	71,95	255,78	1939,47	0,8	33,09	203,85		719,83	146,86	264,64	10,07

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13
Итого за Завтрак		420	9,82	16,14	50,83	387,86	0,27	6,78	85,27		244,78	238,58	63,96	2,73
Обед														
689	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
204	Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	20/200/5/1	5,93	6,83	5,6	107,59	0,05	3,54	5,05		25,59	66,35	16,74	1,04
287	Тефтели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		746	22,79	22,52	95,38	675,36	92,05	12,03	583,27		111,73	279,06	75,9	6,14
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		250	4,27	8,91	47,98	289,19		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Ужин														
238	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	17,57	16,53	47,66	409,69	0,08	0,83	83,29		236,51	266,92	37,64	0,91
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин		501	20,79	17,62	82,28	570,86	0,15	60,86	83,29		287,34	312,14	58,03	1,87
Итого за день			57,67	65,19	276,47	1923,27	92,47	89,1	751,83		356,91	833,8	202,8	11,08

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 11 день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		425	12,21	19,3	62,71	472,73	0,16	2,8	103,12		284,77	256,84	44,96	1,28
Обед														
550	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	2,5/200/5/	4,85	5,02	9,94	104,34	0,04	6,01	13,69		44,99	60,92	23,53	1,11
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
315	Отварной рис	130	3,19	4,7	27,46	164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		718,5	20,89	17,03	82,66	567,47	0,2	9,88	64,18		158,63	261,56	86,73	5,15
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
Итого за Полдник		250	3,72	7,9	55,06	306,22	0,08	6	2,5		23,18	33,64	9,17	0,57
Ужин														
250	Рыба запечёная с картофелем	220	16,8	11,47	21,39	255,99	0,16	4,98	50,12		93,55	293,77	65,78	1,57
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		447	19,18	11,73	46,19	367,04	0,19	6,93	50,12		111,55	316,55	73,62	2,18
Итого за день			56	55,96	246,62	1713,46	0,63	25,61	219,92		578,13	368,59	214,48	9,18

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 12 день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
212	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5	13,19	11,67	33,08	290,11	0,07	0,26	61,26		97,65	151,26	18,44	0,94
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		406	15,59	19,81	59,73	479,57	0,1	0,29	101,26		116,88	176,48	25,83	1,62
Обед														
54	Икра морковная	60	1,02	2,82	5,23	50,38	0,03	2,64	0,13		19,35	33,06	19,64	0,51
138	Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне с укропом	200/1	2,82	2,15	11,89	78,19	0,07	7,6			16,61	51,56	20,6	0,73
278	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30	10,96	7,12	2,47	117,8	0,02	0,14	6,77		16,22	89,05	12,07	1,46
313	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	158,5	0,03		18,2		24,91	133,85	17,53	0,77
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		691	22,73	16,62	85,47	582,4	0,24	10,56	25,4		110,79	370,98	91,6	5,43
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
577	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,46	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		250	3,59	14,29	56,01	367,01	0,06	3	75,01		29,08	41,55	12,16	0,65
Ужин														
288	Фрикадельки мясные с соусом	40/30	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27		13,74	59,81	8,34	0,91
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		450	10,58	6,75	74,88	402,59	0,13	11,94	19,32		87,44	157,47	49,3	2,55
Итого за день			52,49	57,47	276,09	1831,57	0,53	25,79	220,99		344,19	746,48	178,89	10,25

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 13 день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	6,89	7,4	35,39	235,72	0,13	1,33	40,4		161,08	227,58	34,75	0,86
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		445	15,86	18,85	65,2	493,89	0,21	2,67	110,3		284,46	423,85	62,02	1,71
Обед														
47	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	15,18			25,28	18,61	8,62	0,35
576	Суп полевой с цыплятами, сметаной и укропом	2,5/200/5/	7,32	5,69	16,32	145,77	0,1	7,81	14,6		26,19	79,92	25,88	1,07
312	Кнели куриные.	70	14,44	2,14	4,3	87,61	0,04	0,64	58,38		15,96	72,49	50,4	0,93
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
647,02	Напиток из клюквы .	180	0,11	0,05	22,39	90,45		3,39			12,05	2,49	5,22	0,2
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		728,5	30,39	15,93	86,93	606,04	0,38	31,52	95,8		137,53	337,86	140,79	5,6
Полдник														
749	Маффин	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		255	3,35	13,2	51,06	336,44	0,05	2,02	25,03		87,84	68,71	19,81	1,1
Ужин														
261	Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		460	14,38	7,74	80,33	448,5	0,13	3,93	58,22		69,61	149,92	41,32	1,64
Итого за день			63,98	55,72	283,52	1884,87	0,77	40,14	289,35		579,44	980,34	263,94	10,05

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 14 день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,93	16,74	139,61	0,06	0,91	36		161,8	138,08	23,78	0,27
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		420	10,82	17,92	48	396,56	0,14	2,34	98		306,9	272,68	47,7	1,09
Обед														
33	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	4,79	55,41	0,01	4,68			20,58	23,49	11,98	0,79
67	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	0,05	15,16	5,02		45,31	63,47	22,67	1,02
282	Шницель мясной рубленый с луком.	70	10,76	9,64	11,05	174	0,05	0,6	5,11		25,25	109,96	14,6	1,65
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		726	24,55	23,13	85,46	648,21	0,32	20,8	28,83		176,38	397,84	146,46	8,87
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
646	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	24,24	97,41		3,84			14,36	2,11	3,33	0,13
Итого за Полдник		250	5,41	3,43	59,56	290,75	0,43	4,04	13		51,07	57,96	12,38	0,82
Ужин														
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	19,7	14,82	33,82	347,46	0,07	0,54	99,42		241,11	275,85	31,42	0,71
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		450	22,41	16,11	69,04	510,79	0,13	7,57	99,42		273,76	308,82	47,68	3,55
Итого за день			63,19	60,59	262,06	1846,31	1,02	34,75	239,25		308,11	1037,3	254,22	14,33

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 15 день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,96	3,56	16,01	107,92	0,04	1,31	20		127,36	91,23	15,53	0,14
Итого за Завтрак		400	20,6	27,37	37,38	478,25	0,17	5,51	297,6		233	410,05	56,61	3,07
Обед														
11	Салат из лука репчатого	60	0,82	3,7	4,77	55,66	0,02	3			18,23	34,18	8,15	0,47
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	2,9	3	13,1	91	0,08	7,08	7,5		25	63,02	22,58	0,86
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
199	Гороховое пюре с маслом	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		736	33,86	19,2	95,99	691,79	0,57	10,55	29,02		169,35	423,4	137,02	10,19
Полдник														
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
627,02	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
Итого за Полдник		266	3,77	4,91	39,78	218,39	0,15	0,73	4,8		24,41	34,95	9,58	0,89
Ужин														
282	Биточки мясные рубленые	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65
355	Соус сметанный с томатом.	30	0,47	1,02	2,4	20,66	0,01	0,23	7,52		8,96	7,36	1,85	0,08
313	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,45	5,39	31,36	195,75	0,14		21		22,66	111,9	40,4	1,31
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	18,36	16,31	92,09	588,56	0,23	1,96	33,5		81,08	255,46	65,78	3,54
Итого за день			76,59	67,79	265,24	1976,99	1,12	18,75	364,92		507,84	123,86	268,99	17,69

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 16 день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		435	11,26	18,41	67,54	480,89	0,15	2,54	98,56		260,01	242,76	45,69	1,97
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	0,93	3,05	5,63	53,69	0,02	21,59			29,09	18,92	10,17	0,37
81	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплятами и зеленью	10/200/1	5,33	4,02	9,18	94,22	0,06	6,45	6,92		25,02	55,65	19,32	0,87
310	Суфле куриное с маслом	73/5	19,69	15,22	3,9	231,34	0,06	2,36	111,12		60,1	112,71	17,72	1,35
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		729	36,5	26,89	93,9	763,61	0,32	31,12	136,74		187,37	337,14	103,78	6,06
Полдник														
454	Рогалик с повидлом	50	3,28	4,66	28,96	170,9	0,08	0,05	10,4		12,03	31,72	5,6	0,58
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		261	3,35	4,68	40,06	215,76	0,08	0,08	10,4		23,16	34,44	9,09	0,88
Ужин														
1 415	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30	6,29	4,79	7,05	96,47	0,04	0,26	21,06		29,46	81,37	18,48	0,43
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		450	11,31	9,26	64,45	386,38	0,19	4,76	43,38		81,34	173,22	48,95	1,74
Итого за день			62,42	59,24	265,95	1846,64	0,74	38,5	289,08		551,88	787,56	207,51	10,65

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Цикличное меню 20 дней сады (21-22 г.) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 17 день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	6,89	7,4	35,39	235,72	0,13	1,33	40,4		161,08	227,58	34,75	0,86
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		425	12,89	19,39	66,65	492,67	0,21	2,76	102,4		306,18	362,18	58,67	1,68
Обед														
54	Икра из свеклы	60	1,13	2,6	6,32	53,2	0,02		0,13		23,64	28,62	13,64	0,88
85	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом	10/200/1	4,8	5,08	12,3	114,12	0,07	5,72	9,12		30,27	68,67	20,76	0,99
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76		50,61	129,17	26,16	1,86
654	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		666	21,69	14,63	76,87	525,91	0,26	19,01	23,51		143,73	330,36	94,83	6,15
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84
Ужин														
275	Сосиски отварные с маслом	50/5	5,54	15,58	0,27	163,46	0,1		20		18,7	81	10	0,91
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		453	12,52	20,85	46,88	425,25	0,25	2,83	41		55,99	214,2	91,89	4,01
Итого за день			56,19	77,41	231,86	1848,89	0,85	27,34	209,29		767,82	1133,2	281,77	12,68

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: среда

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 18 день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		435	16,35	19,86	65,68	506,86	0,27	2,6	109,66		260	376,51	73,52	1,82
Обед														
689	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной, укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,77	0,94
278	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30	10,96	7,12	2,47	117,8	0,02	0,14	6,77		16,22	89,05	12,07	1,46
315	Отварной рис	130	3,19	4,7	27,46	164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
646,05	Напиток из лимонов	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		716	23,21	20,71	94,12	655,71	91,99	16,79	587,92		117,32	303,49	89,89	5,59
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
Итого за Полдник		250	3,77	7,9	43,32	259,46	0,08	0,13	2,5		21,92	35,61	10,27	0,98
Ужин														
282	Котлеты мясные рубленые с луком	70	10,7	9,6	11,09	173,56	0,05	0,65	4,98		24,71	109,3	14,55	1,65
322	Пюре картофельное с морковью.	150	2,85	4,64	9,66	91,8	0,11	3,12	24,78		40,67	76,21	29,31	0,88
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		530	16,4	14,99	82,71	531,32	0,23	11,85	29,76		108,1	229,42	63,18	5,34
Итого за день			59,73	63,46	285,83	1953,35	92,57	31,37	729,84		507,34	345,03	236,86	13,73

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (21-22 г.) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 19 день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13
Итого за Завтрак		425	10,85	18,79	59,48	450,43	0,32	7,24	90,39		219,4	260,55	66,63	2,77
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокачанной с морковью	60	0,93	3,05	5,63	53,69	0,02	21,59			29,09	18,92	10,17	0,37
80	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	20/200/1	5,35	2,41	16,14	107,65	0,1	7,4	2,45		28,65	90,62	28,26	0,9
302	Птица тушёная с овощами с соусом	30/150	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47
664	Напиток из смородины.	180	0,19	0,08	19,34	78,81	0,01	37,8			15,76	6,24	7,73	0,3
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
545	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,08		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		701	24,63	16,18	83,31	577,35	0,33	75,04	38,32		129,2	300,61	118,77	4,82
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник		250	4,46	9,08	54,63	318,08	0,02	2			20	12	9	0,4
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85		38,4	155,52	34,66	0,79
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин		450	18,11	7,89	80,23	464,37	0,16	6,62	37,85		74,36	213,69	53,28	2,01
Итого за день			58,05	51,94	277,65	1810,23	0,83	90,9	166,56		442,96	786,85	247,68	10

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (21-22 г.) День: пятница

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 20 день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
236	Пудинг из творога с рисом запеченный со сметаной	100/20	15,96	12,43	18,63	250,23	0,04	0,23	85,76		139,43	202,7	23,08	0,68
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		426	22,83	20,98	50,34	481,5	0,1	1,45	137,26		169,11	338,99	54,48	1,76
Обед														
689	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,51	2,8	6,86	58,68	0,05	15,16	5,02		44,14	41,61	20,04	0,66
276	Жаркое "По-домашнему"	25/140	7,65	8,73	19,3	186,37	0,14	8,56	0,08		21,62	117,68	36,27	1,95
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		681	15,26	17,77	78,81	536,21	92,11	31,52	557,6		125,13	277,45	96,4	6,05
Полдник														
994,04	Печенье сахарное	50	3,5	7,5	34,5	219,5	0,04		11		8,52	29,23	4,35	0,41
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		250	3,61	7,53	44,15	258,81	0,04	9,43	11		21,58	33,25	9,26	0,75
Ужин														
274,09	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом	70	7,45	8,08	6,3	127,72	0,03	2,74	17		24,33	81,57	10,43	1,28
199	Гороховое пюре с маслом	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин		530	25,34	13	89,31	575,19	0,41	7,74	38		131,04	269,89	90,84	8,8
Итого за день			67,04	59,28	262,61	1851,71	92,66	50,14	743,86		446,86	919,58	250,98	17,36