

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	4,10	7,31	28,8	198,41	0,05	0,12	0,8	0,04	0,24	91,41	80,58		0,003	13,84	0,34
150	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>8,9</b>	<b>16,9</b>	<b>49,5</b>	<b>381,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,86</b>	<b>0,11</b>	<b>1,62</b>	<b>196,90</b>	<b>190,58</b>	<b>0,02</b>	<b>0,012</b>	<b>36,09</b>	<b>1,46</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,001</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
102,74	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со свежей зеленью	150	2,10	2,76	11,28	86,55	0,06	0,04	3,45	0,010	0,3	20,04	43,34		0,003	15,21	0,71
267,9	Котлеты "Здоровье", запеченные	50	7,60	7,55	9,50	196,52	0,07	0,07	0,66	0,82	0,08	13,30	72,05	1,18	0,003	14,85	0,94
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	120	13,04	2,01	28,80	178,22	0,51	0,11		0,02	0,01	53,05	128,8	3,500	0,017	50,02	3,99
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,050	0,01	15,54	58,6			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>505</b>	<b>25,1</b>	<b>12,7</b>	<b>77,1</b>	<b>577,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,9</b>	<b>2,5</b>	<b>101,6</b>	<b>302,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,1</b>	<b>97,8</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>																	
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>9,6</b>	<b>107,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,080</b>	<b>0,010</b>	<b>25,45</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>																	
223,34	Пудинг "Солнечный"	120	6,80	12,3	25,9	235,42	0,07	0,2	0,34	0,16	1,8	101,4	205,1	2,2	0,008	34,24	0,92
66 228,01	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,60	0,01	0,03	0,13	0,01	0,02	25,08	19,58	0,01		3,52	0,07
351	Кисель фруктовый	180	0,11	0,04	22,08	105,3	0,007	0,007	1,94		0,12	12,94	7,51	0,001		3,55	0,06
66112,00	Кондитерское изделие (Мармелад)	18	0,80	2,03	12,42	74,52	0,02	0,01		0,01	0,02	7,38	15,7			2,70	0,18
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,001		0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>378</b>	<b>10,00</b>	<b>16,37</b>	<b>75,55</b>	<b>500,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>2,86</b>	<b>0,18</b>	<b>2,00</b>	<b>150,81</b>	<b>260,86</b>	<b>2,22</b>	<b>0,009</b>	<b>44,01</b>	<b>1,45</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1511</b>	<b>50,3</b>	<b>51,0</b>	<b>221,8</b>	<b>1609,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>15,3</b>	<b>1,2</b>	<b>6,7</b>	<b>696,3</b>	<b>940,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,096</b>	<b>207,4</b>	<b>11,6</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>120%</b>	<b>109%</b>	<b>109%</b>	<b>115%</b>	<b>136%</b>	<b>119%</b>	<b>34%</b>	<b>261%</b>	<b>67%</b>	<b>87%</b>	<b>134%</b>	<b>81%</b>	<b>137%</b>	<b>259%</b>	<b>116%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,61	2,38	0,007	31,71	0,002	0,02	0,05	0,01	0,04	61,60	35,00	0,280	0,01	2,45	0,09
173,01	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150	5,66	8,95	32,46	233,18	0,12	0,12	0,65	0,04	0,01	102,2	41,78	0,002	0,001	48,3	1,20
272,00	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>332</b>	<b>11,99</b>	<b>14,32</b>	<b>54,23</b>	<b>395,63</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>1,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,63</b>	<b>286,74</b>	<b>209,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,02</b>	<b>78,50</b>	<b>2,65</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
96,22	Рассольник "Ленинградский" с перловкой и сметаной	150/5	1,25	4,43	9,5	80,31	0,07	0,03	4,24	0,33	0,74	22,16	45,19	0,230	0,002	14,18	0,58
239,01	Тефтели "Новинка", запеченные под молочным соусом	50/10	8,80	6,83	9,60	178,85	0,03	0,06	0,15	20,55	0,19	20,85	75,77	0,06	0,005	17,39	0,66
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,04	29,16	60,92		0,020	19,18	0,72
349,14	Компот из урюка С-вит	150	0,56	0,05	20,95	87,30	0,01	0,02	3,45		0,14	24,92	17,1			13,62	0,36
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>520</b>	<b>15,1</b>	<b>18,1</b>	<b>64,6</b>	<b>525,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,3</b>	<b>20,9</b>	<b>3,2</b>	<b>109,3</b>	<b>254,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>80,8</b>	<b>3,7</b>
<b>Полдник</b>																	
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	38,25	0,04	0,11	25,00	17,00			11,0	1,25
345,15	Напиток из яблок с лимоном	100	0,01		7,02	26,9			0,4		0,18	0,54	0,22			0,1	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,66</b>	<b>0,30</b>	<b>15,97</b>	<b>72,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>38,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>25,54</b>	<b>17,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,12</b>	<b>1,27</b>
<b>Ужин</b>																	
68,04	Салат "Степной" из овощей с р/м	40	1,09	2,82	3,82	52,10	0,030	0,03	3,35	0,006	0,08	7,82	26,09	0,050	0,003	9,65	0,36
*ЛП	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	40	2,80	1,30	6,21	31,24	0,010	0,01	7,54		0,001	11,52	11,10		0,001	11,32	0,19
280,08	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	80	7,01	6,16	6,08	106,3	0,06	0,08	0,33	0,04	0,03	34,86	92,67	0,05	0,00	20,22	0,55
375,10	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	10,00	38		0,010	0,05		0,04	2,68	4,12			2,2	0,44
695,19	Ватрушка с начинкой из повидла и яблок	50	2,97	1,99	29,41	148	0,05	0,03	0,05	0,01	0,04	10,40	28,53	0,340		11,6	0,72
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>370</b>	<b>12,69</b>	<b>11,16</b>	<b>59,15</b>	<b>388,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>4,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>59,76</b>	<b>164,41</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>	<b>43,67</b>	<b>2,29</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>370</b>	<b>14,4</b>	<b>9,64</b>	<b>61,54</b>	<b>368,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,135</b>	<b>8,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,151</b>	<b>63,46</b>	<b>149,42</b>	<b>0,394</b>	<b>0,005</b>	<b>45,34</b>	<b>2,12</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1522</b>	<b>40,9</b>	<b>43,9</b>	<b>204,0</b>	<b>1424,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>67,2</b>	<b>21,1</b>	<b>4,6</b>	<b>488,4</b>	<b>652,6</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>218,1</b>	<b>11,3</b>
<b>Итого в день * ЛП</b>		<b>1522</b>	<b>42,64</b>	<b>42,40</b>	<b>206,40</b>	<b>1403,87</b>	<b>0,71</b>	<b>0,68</b>	<b>71,34</b>	<b>21,09</b>	<b>4,48</b>	<b>492,08</b>	<b>637,62</b>	<b>2,03</b>	<b>0,09</b>	<b>219,78</b>	<b>11,13</b>

суточная норма	42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
% от суточной нормы	97%	93%	100%	102%	92%	78%	149%	4688%	46%	61%	93%	21%	136%	273%	113%

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
174	Каша молочная вязкая ячневая	150	4,98	7,49	33,5	221,6	0,08	0,11	0,65	0,04	0,09	110,69	164,67	0,01	0,001	24,9	0,66
150	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>9,8</b>	<b>17,1</b>	<b>54</b>	<b>404,8</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>1,71</b>	<b>0,11</b>	<b>1,47</b>	<b>216,18</b>	<b>274,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,010</b>	<b>47,11</b>	<b>1,78</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
<b>389,09</b>	<b>Сок фруктовый/ или/ Сок овощной</b>	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
102,76	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	150	3,46	2,22	12,07	98,32	0,15	0,05	5,00	0,001	0,140	30,07	101,79	0,64	0,01	27,57	0,57
319,16	Птица тушенная в соусе с овощами	150	9,90	8,91	17,19	211,87	0,15	0,14	20,43	0,87	0,64	29,17	136,68	0,01	0,00	34,65	1,72
349,19	Компот из смеси сухофруктов	150	0,17		14,00	53,18			0,15			16,95	5,8			2,25	0,49
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>485</b>	<b>15,8</b>	<b>11,6</b>	<b>55,2</b>	<b>421,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>25,6</b>	<b>0,9</b>	<b>2,9</b>	<b>88,4</b>	<b>299,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>80,9</b>	<b>4,2</b>
<b>Полдник</b>																	
338,19	Фруктовая нарезка	100	0,60	0,3	8,7	41,50	0,05	0,03	27,25	0,02	0,11	25,5	14,0			10,00	1,15
388,04	Напиток из шиповника	50	0,03	0,01	2,5	10,42			10,00		0,01	0,6	0,17			0,17	0,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>150</b>	<b>0,63</b>	<b>0,31</b>	<b>11,13</b>	<b>51,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>37,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>26,14</b>	<b>14,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,17</b>	<b>1,19</b>
<b>Ужин</b>																	
*ЛП	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с растительным маслом	40	2,10	2,42	5,57	32,31	0,01	0,01	3,77		0,01	10,87	12,04	0,001	0,001	6,60	0,30
*ЛП	Кабачок фаршированный мясным фаршем с рисом	120	10,84	7,89	23,86	286,97	0,03	0,07	3,96	0,07	0,001	26,60	99,68		0,001	24,53	1,61
*ОП 455,25	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	150	12,63	9,35	16,4	252,14	0,08	0,16	48,29	0,09	0,21	68,88	158,08	0,63	0,003	36,08	2,31
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,40		14,67	56,61	0,01	0,01	3,53	0,01	0,04	0,05	11,7	0,001	0,050	8,40	0,27
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	83,7	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,66		0,06	6,00	19,50	0,300			0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>17,01</b>	<b>11,85</b>	<b>59,63</b>	<b>462,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>52,48</b>	<b>0,10</b>	<b>0,51</b>	<b>83,13</b>	<b>206,71</b>	<b>0,93</b>	<b>0,05</b>	<b>47,48</b>	<b>3,11</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>410</b>	<b>17,32</b>	<b>12,81</b>	<b>72,66</b>	<b>530,04</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>11,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>51,72</b>	<b>160,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>	<b>42,53</b>	<b>2,71</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1463</b>	<b>43,8</b>	<b>40,8</b>	<b>190,3</b>	<b>1383,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>119,0</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>	<b>420,9</b>	<b>802,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>189,7</b>	<b>11,6</b>
<b>Итого в день * ЛП</b>		<b>1473</b>	<b>44,10</b>	<b>41,75</b>	<b>203,32</b>	<b>1450,47</b>	<b>0,72</b>	<b>0,62</b>	<b>78,46</b>	<b>1,08</b>	<b>4,98</b>	<b>389,48</b>	<b>755,74</b>	<b>2,03</b>	<b>0,12</b>	<b>184,73</b>	<b>11,23</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>104%</b>	<b>87%</b>	<b>94%</b>	<b>99%</b>	<b>95%</b>	<b>78%</b>	<b>264%</b>	<b>244%</b>	<b>52%</b>	<b>53%</b>	<b>115%</b>	<b>27%</b>	<b>166%</b>	<b>237%</b>	<b>116%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
120,1	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	3,28	2,85	10,77	90,0	0,05	0,11	0,50	0,02	0,02	97,80	82,13		0,01	16,01	0,39
272,00	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>8,80</b>	<b>13,09</b>	<b>32,66</b>	<b>286,74</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>1,77</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>223,12</b>	<b>218,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>43,77</b>	<b>1,77</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,45	3,82	6,62	81,72	0,01	0,01	6,79	0,03	0,06	27,12	17,86	0,86	0,001	9,15	0,30
504,76	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным, тушеные	50/10	7,60	6,25	6,82	141,32	0,06	0,10	5,62	0,65	0,030	16,14	102,06		0,004	18,06	1,51
182,01	Каша рисовая с маслом сливочным	100	1,6	1,88	17,04	90,86	0,02	0,01		0,020	0,43	3,55	35,18	0,33	0,002	11,60	0,25
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,05	0,02	15,55	58,7			1,9	0,003	0,15	3,0	2,47	0,06	0,001	1,28	0,11
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>490</b>	<b>13,03</b>	<b>12,39</b>	<b>58,00</b>	<b>430,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>14,28</b>	<b>0,70</b>	<b>2,77</b>	<b>62,06</b>	<b>212,87</b>	<b>2,30</b>	<b>0,05</b>	<b>56,54</b>	<b>3,54</b>
<b>Полдник</b>																	
*ОП 51,2	Салат из моркови с фруктами (цитрусовыми / или/ яблоками/)	100	1,15	0,13	7,29	39,92	0,06	0,06	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6			29,90	0,52
*ЛП	Десерт творожно-морковный "Рыжик"	100	13,32	15,04	35,48	152,98	0,08	0,26	2,00	0,003	0,001	138,72	198,9	0,06		32,36	0,78
386,04*ОП	Кисломолочный продукт/ Ряженка	100	3,05	2,63	4,41	56,7	0,02	0,14	0,3	0,03		130,20	96,60			14,7	0,11
*ЛП	Напиток Лимонный	100	0,01		3,36	23,19			0,53		0,02	0,65	0,29			0,16	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,20</b>	<b>2,76</b>	<b>11,70</b>	<b>96,62</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>15,22</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>176,40</b>	<b>140,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>44,60</b>	<b>0,63</b>
<b>Итого за Полдник *ЛП</b>		<b>200</b>	<b>13,33</b>	<b>15,04</b>	<b>38,84</b>	<b>176,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>2,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>139,37</b>	<b>199,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>32,52</b>	<b>0,80</b>
<b>Ужин</b>																	
52,16	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,59	2,04	3,51	37,93	0,010	0,020	3,9		0,07	15,17	16,92		0,001	8,62	0,55
301,69	Суфле из птицы	60	7,81	11,75	2,60	164,36	0,02	0,100	0,38	0,06	0,04	41,49	65,95	0,24	0,004	8,00	0,73
8013,37	Картофель, запеченный под соусом сметанным	100	3,00	5,43	22,87	143,60	0,14	0,11	23,02	0,08	0,06	38,56	85,80	0,02	0,003	29,02	1,14
375,10	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	10,00	38		0,010	0,05		0,04	2,68	4,12			2,2	0,44
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,66		0,06	6,00	19,50	0,300			0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>13,78</b>	<b>19,49</b>	<b>53,74</b>	<b>454,56</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>28,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>103,90</b>	<b>192,29</b>	<b>0,56</b>	<b>0,01</b>	<b>47,84</b>	<b>3,19</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1528</b>	<b>40,3</b>	<b>47,7</b>	<b>166,2</b>	<b>1310,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>61,3</b>	<b>1,0</b>	<b>4,5</b>	<b>572,5</b>	<b>770,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>196,8</b>	<b>10,5</b>
<b>Итого в день * ЛП</b>		<b>1528</b>	<b>49,44</b>	<b>60,01</b>	<b>193,34</b>	<b>1390,37</b>	<b>0,62</b>	<b>0,94</b>	<b>48,59</b>	<b>0,93</b>	<b>4,36</b>	<b>535,45</b>	<b>829,40</b>	<b>2,95</b>	<b>0,08</b>	<b>184,67</b>	<b>10,70</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>96%</b>	<b>102%</b>	<b>82%</b>	<b>94%</b>	<b>78%</b>	<b>98%</b>	<b>136%</b>	<b>227%</b>	<b>45%</b>	<b>72%</b>	<b>110%</b>	<b>29%</b>	<b>109%</b>	<b>246%</b>	<b>105%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,62	2,38	0,007	31,71	0,003	0,02	0,05	0,01	0,04	61,6	35,0	0,28	0,01	2,45	0,09
182,00	Каша пшенная с маслом сливочным	70	2,82	3,78	20,26	126,41	0,07	0,01		0,02	0,11	11,84	57,65	0,3	0,001	20,67	0,69
210,03	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	6,52	7,60	2,02	102,1	0,05	0,11	0,13	0,02	0,78	52,55	99,40	0,54	0,01	8,62	0,60
150	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>332</b>	<b>14,99</b>	<b>16,10</b>	<b>42,83</b>	<b>377,41</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>1,24</b>	<b>0,08</b>	<b>1,81</b>	<b>229,08</b>	<b>299,05</b>	<b>1,13</b>	<b>0,03</b>	<b>53,99</b>	<b>2,48</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
81,35	Свекольник "Классический" на мк/б со сметаной	150/5	1,17	3,44	7,27	65,11	0,04	0,04	8,23	0,006	0,02	26,60	35,58	0,010	0,004	15,48	0,77
284,30	Картофельная запеканка с мясом	150	11,20	10,26	34,50	296,7	0,25	0,24	35,40	0,06	0,08	47,64	220,19		0,004	55,61	3,12
234,03	Соус сметано-томатный	20	0,63	7,25	2,10	82,10	0,01	0,02	0,57	0,11	0,02	19,75	13,98		0,002	2,15	0,11
348,03	Компот из смеси шиповника и изюма	150	0,30		11,00	42,45	0,01	0,01	2,65	0,01	0,03	0,04	8,8	0,001	0,004	6,30	0,20
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,010	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>510</b>	<b>15,61</b>	<b>21,37</b>	<b>66,84</b>	<b>544,27</b>	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>46,85</b>	<b>0,19</b>	<b>2,25</b>	<b>106,28</b>	<b>333,85</b>	<b>1,06</b>	<b>0,02</b>	<b>95,99</b>	<b>5,57</b>
<b>Полдник</b>																	
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25
345,15	Напиток из яблок с лимоном	100	0,01		7,02	26,87			0,40		0,18	0,54	0,22			0,12	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,66</b>	<b>0,30</b>	<b>15,97</b>	<b>69,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>38,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>25,54</b>	<b>17,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,12</b>	<b>1,27</b>
<b>Ужин</b>																	
*ЛП	Салат "Зайчик" ( свежая капуста, огурец, зелень)	40	0,51	1,36	2,57	22,68	0,01	0,01	13,30	0,01	0,006	17,10	9,08	0,11	0,02	6,00	0,18
239,27	Тефтели с рисом под соусом овощным	80/20	11,30	5,49	12,60	154,38	0,11	0,10	1,96	8,11	0,03	12,67	202,47	0,32		50,02	0,93
*ОП 3001,55	Овощи тушеные "Ассорти"	100	2,33	2,01	7,32	54,9	0,06	0,06	4,24	0,03	0,2	61,72	49,45	0,33	0,01	13,2	0,93
375,11	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	11,11	42		0,010	0,06		0,04	2,97	4,57			2,44	0,48
*ЛП 66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,3	13,8	83,7	0	0,01	0,0	0	0,2	8,2	17	0	0	3,0	0,20
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>16,02</b>	<b>7,77</b>	<b>45,79</b>	<b>318,24</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>	<b>6,94</b>	<b>8,14</b>	<b>0,33</b>	<b>83,36</b>	<b>275,99</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>65,66</b>	<b>2,67</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>390</b>	<b>15,90</b>	<b>9,38</b>	<b>54,84</b>	<b>369,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>16,00</b>	<b>8,12</b>	<b>0,34</b>	<b>46,94</b>	<b>253,02</b>	<b>0,44</b>	<b>0,02</b>	<b>61,46</b>	<b>2,12</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1572</b>	<b>47,78</b>	<b>45,54</b>	<b>181,53</b>	<b>1351,69</b>	<b>0,86</b>	<b>0,83</b>	<b>95,68</b>	<b>8,44</b>	<b>4,79</b>	<b>451,26</b>	<b>933,11</b>	<b>2,85</b>	<b>0,07</b>	<b>230,76</b>	<b>13,39</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1532</b>	<b>47,66</b>	<b>47,15</b>	<b>190,58</b>	<b>1403,21</b>	<b>0,83</b>	<b>0,79</b>	<b>104,74</b>	<b>8,42</b>	<b>4,80</b>	<b>414,84</b>	<b>910,14</b>	<b>2,63</b>	<b>0,08</b>	<b>226,56</b>	<b>12,84</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>114%</b>	<b>97%</b>	<b>89%</b>	<b>97%</b>	<b>108%</b>	<b>92%</b>	<b>213%</b>	<b>1876%</b>	<b>48%</b>	<b>56%</b>	<b>133%</b>	<b>28%</b>	<b>101%</b>	<b>288%</b>	<b>134%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
2,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	4,10	7,31	28,8	198,41	0,05	0,12	0,8	0,04	0,24	91,41	80,58		0,003	13,84	0,34
272,00	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>9,62</b>	<b>17,55</b>	<b>50,69</b>	<b>395,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>2,07</b>	<b>0,11</b>	<b>1,32</b>	<b>216,73</b>	<b>216,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>41,60</b>	<b>1,72</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
88,16	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	150/5	1,45	3,82	6,62	65,01	0,01	0,01	6,79	0,03	0,06	27,12	17,86	0,86	0,001	9,15	0,30
202,19	Макаронник с мясом	160	11,60	7,38	34,53	264,79	0,12	0,13	1,2	0,75	0,02	26,83	150,84		0,004	23,53	2,33
234,04	Соус сметанный	10	0,16	0,76	0,77	10,69			0,02	0,010	0,02	3,4	2,53		0,001	0,40	0,03
349,19	Компот из смеси сухофруктов	150	0,17		14,00	53,18			0,15			16,95	5,8			2,25	0,49
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>510</b>	<b>15,69</b>	<b>12,38</b>	<b>67,89</b>	<b>451,57</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>8,16</b>	<b>0,79</b>	<b>2,20</b>	<b>86,56</b>	<b>232,31</b>	<b>1,91</b>	<b>0,05</b>	<b>51,78</b>	<b>4,52</b>
<b>Полдник</b>																	
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>25,45</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>																	
* ОП52,02	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,88	3,06	5,27	56,89	0,020	0,030	5,85		0,11	22,76	25,38		0,002	12,93	0,83
*ЛП	Салат овощной "Ассорти"	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,09	28,36	18,37	0,18		11,16	0,33
315,18	Суфле паровое из рыбы	50	5,98	3,73	2,14	66,06	0,04	0,13	0,26	0,18	0,03	29,01	95,53	0,480	0,002	14,55	0,69
1122,02	Картофель отварной с молоком	100	2,64	3,4	18,66	119,14	0,14	0,10	22,20	0,06	0,06	31,57	78,22		0,003	227,54	1,02
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	83,7	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
375,11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,001		0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>13,88</b>	<b>13,92</b>	<b>70,56</b>	<b>466,07</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>52,97</b>	<b>0,80</b>	<b>0,55</b>	<b>130,93</b>	<b>256,86</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>273,98</b>	<b>4,13</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>430</b>	<b>13,00</b>	<b>10,86</b>	<b>65,29</b>	<b>409,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>47,12</b>	<b>0,80</b>	<b>0,44</b>	<b>108,17</b>	<b>231,48</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>	<b>261,05</b>	<b>3,30</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1568</b>	<b>45,5</b>	<b>48,9</b>	<b>208,8</b>	<b>1462,2</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>67,8</b>	<b>1,7</b>	<b>4,7</b>	<b>681,2</b>	<b>892,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,077</b>	<b>396,8</b>	<b>12,0</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1568</b>	<b>44,61</b>	<b>45,79</b>	<b>203,57</b>	<b>1405,30</b>	<b>0,70</b>	<b>1,00</b>	<b>61,95</b>	<b>1,74</b>	<b>4,56</b>	<b>658,46</b>	<b>867,29</b>	<b>2,68</b>	<b>0,08</b>	<b>383,88</b>	<b>11,13</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>108,3%</b>	<b>103,9%</b>	<b>102,9%</b>	<b>104,4%</b>	<b>90,0%</b>	<b>114,8%</b>	<b>150,7%</b>	<b>386%</b>	<b>46,7%</b>	<b>85,2%</b>	<b>128%</b>	<b>26,8%</b>	<b>110%</b>	<b>496,0%</b>	<b>120%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,62	2,38	0,007	31,71	0,003	0,02	0,05	0,01	0,04	61,6	35,0	0,28	0,01	2,45	0,09
100	Каша молочная пшенная "Солнышко" с маслом сливочным	150	5,65	3,48	23,24	141,07	0,12	0,13	0,78	0,01	0,01	101,35	136,91		0,001	35,18	0,89
150	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>332</b>	<b>11,30</b>	<b>8,20</b>	<b>43,79</b>	<b>290,02</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>1,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,93</b>	<b>266,04</b>	<b>278,91</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>59,88</b>	<b>2,08</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
<b>389,09</b>	<b>Сок фруктовый/ или/ Сок овощной</b>	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
102,76	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	150	3,46	2,22	12,07	85,56	0,15	0,05	5,00	0,001	0,140	30,07	101,79	0,64	0,01	27,57	0,57
267,9	Котлеты "Здоровье", запеченные	50	8,20	7,55	9,50	196,52	0,07	0,07	0,66	0,82	0,08	13,30	72,05	1,18	0,020	14,85	0,94
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,17	6,41	12,59	121	0,10	0,08	12,46	0,04	0,04	29,16	60,92		0,002	19,18	0,72
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,050	0,01	15,54	58,6			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,010	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>485</b>	<b>16,19</b>	<b>16,61</b>	<b>61,67</b>	<b>519,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,23</b>	<b>19,99</b>	<b>0,86</b>	<b>2,38</b>	<b>87,78</b>	<b>292,53</b>	<b>2,93</b>	<b>0,04</b>	<b>79,33</b>	<b>3,71</b>
<b>Полдник</b>																	
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25
386,04 * ОП	Кисломолочный продукт/ Ряженка	100	3,05	2,63	4,41	56,7	0,02	0,14	0,3	0,03		130,20	96,60			14,7	0,11
*ЛП	Напток из яблок и лимона	100	0,01		7,02	26,9			0,4		0,18	0,54	0,22			0,1	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,70</b>	<b>2,93</b>	<b>13,36</b>	<b>99,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>38,57</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>155,20</b>	<b>113,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>1,36</b>
<b>Итого за Полдник *ЛП</b>		<b>200</b>	<b>3,06</b>	<b>2,63</b>	<b>11,43</b>	<b>83,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>130,74</b>	<b>96,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,82</b>	<b>0,13</b>
<b>Ужин</b>																	
1 121,02	Салат из моркови с изюмом и сахаром	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0,04	0,04	2,42		0,002	19,03	33,61			20,02	0,55
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	100/40	19,80	15,48	39,20	378,00	0,08	0,42	0,66	0,09	0,01	273,82	301,22		0,010	37,18	0,90
351	Кисель Витаминный	180	0,11	0,04	22,08	105,3	0,007	0,007	1,94		0,12	12,94	7,51	0,001		3,55	0,06
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>22,18</b>	<b>15,76</b>	<b>84,49</b>	<b>584,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,47</b>	<b>5,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>309,79</b>	<b>355,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>60,75</b>	<b>1,73</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1517</b>	<b>53,87</b>	<b>43,50</b>	<b>213,41</b>	<b>1536,07</b>	<b>0,84</b>	<b>1,16</b>	<b>67,92</b>	<b>1,07</b>	<b>3,70</b>	<b>825,81</b>	<b>1047,4</b>	<b>3,22</b>	<b>0,08</b>	<b>229,66</b>	<b>10,28</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

1-3 года

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
173,01	Каша молочная овсяная с маслом	150	5,66	8,95	32,46	233,18	0,12	0,12	0,65	0,04	0,01	102,2	41,78	0,002	0,001	48,3	1,20
272,00	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>11,18</b>	<b>19,19</b>	<b>54,35</b>	<b>429,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>1,92</b>	<b>0,11</b>	<b>1,09</b>	<b>227,54</b>	<b>177,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>76,05</b>	<b>2,58</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
99,66	Суп овощной "Летний"	150	3,56	5,49	6,76	89,0	0,14	0,13	5,99	0,09	1,43	15,93	51,06	0,14	0,001	13,36	0,63
291,30	Плов из птицы отварной	120	10,38	11,23	23,90	236,06	0,06	0,08	1,44	0,76	0,01	23,32	126,84	1,29	0,008	27,60	1,18
345,09	Компот из яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,010	0,01	0,68		0,001	10,64	3,30			3,86	0,71
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,00	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>455</b>	<b>16,37</b>	<b>17,26</b>	<b>63,54</b>	<b>468,92</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>8,11</b>	<b>0,85</b>	<b>3,54</b>	<b>62,14</b>	<b>236,50</b>	<b>2,48</b>	<b>0,01</b>	<b>61,27</b>	<b>3,89</b>
<b>Полдник</b>																	
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	38,25	0,04	0,11	25,00	17,00			11,0	1,25
388,05	Отвар шиповника	100	0,10	0,04	4,4	19,89		0,01	30,00		0,02	1,86	0,51			0,51	0,10
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>0,34</b>	<b>13,39</b>	<b>65,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>68,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>26,86</b>	<b>17,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,51</b>	<b>1,35</b>
<b>Ужин</b>																	
68,02*ОП	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,0	0,004	12,9	0,70
38,09*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/ огурцы/ редис)	60	0,41	2,07	1,72	28,50	0,03	0,01	12,60	0,35	0,15	19,50	10,86	0,30	0,02	12,31	0,31
273,42	Котлеты рыбные паровые	50	5,32	7,73	8,0	128,00	0,04	0,08	0,33	0,02	0,02	37,14	94,23	0,09	0,003	20,75	0,74
738,00	Пирожек печёный с картофелем	75	5,46	3,42	34,20	191,33	0,11	0,08	5,40	0,02	0,02	31,28	72,98	0,600	0,03	15,29	0,85
375,11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>385</b>	<b>14,10</b>	<b>16,89</b>	<b>78,59</b>	<b>522,97</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>27,82</b>	<b>1,29</b>	<b>0,45</b>	<b>125,56</b>	<b>225,67</b>	<b>1,00</b>	<b>0,06</b>	<b>66,02</b>	<b>3,66</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>385</b>	<b>12,95</b>	<b>13,43</b>	<b>71,89</b>	<b>462,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>20,82</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>98,95</b>	<b>200,03</b>	<b>0,99</b>	<b>0,06</b>	<b>53,15</b>	<b>2,96</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1468</b>	<b>42,9</b>	<b>53,7</b>	<b>220,0</b>	<b>1529,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>108,1</b>	<b>2,3</b>	<b>5,4</b>	<b>449,1</b>	<b>664,4</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>218,9</b>	<b>12,9</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1468</b>	<b>41,8</b>	<b>50,2</b>	<b>213,3</b>	<b>1468,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>101,1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,2</b>	<b>422,5</b>	<b>638,7</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>206,0</b>	<b>12,2</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>102,1%</b>	<b>114,2%</b>	<b>108,4%</b>	<b>109,3%</b>	<b>101,3%</b>	<b>88,1%</b>	<b>240,2%</b>	<b>508%</b>	<b>54,1%</b>	<b>56,1%</b>	<b>94,9%</b>	<b>35,1%</b>	<b>119%</b>	<b>273,6%</b>	<b>129%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
10	Масло сливочное порционное	3	0,8	7,25	0,13	66		0,01		0,04	0,5	2,4	3	0,01			0,02
174	Каша молочная вязкая ячневая	150	4,98	7,49	33,5	221,6	0,08	0,11	0,65	0,04	0,09	110,69	164,67	0,01	0,001	24,9	0,66
150	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	0,02	0,3	94,34	67,50		0,001	10,50	0,10
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>9,81</b>	<b>17,08</b>	<b>54,20</b>	<b>404,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>1,71</b>	<b>0,11</b>	<b>1,47</b>	<b>216,18</b>	<b>274,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>47,11</b>	<b>1,78</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
<b>389,09</b>	<b>Сок фруктовый/ или/ Сок овощной</b>	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
81,34	Борщ на мк/б со сметаной	150/5	1,12	3,05	6,78	64,33	0,03	0,03	6,62		0,01	30,83	33,85	0,05	0,010	16,20	0,76
259,25	Картофель тушенный с мясными изделиями	150	10,34	7,18	18,54	183,1	0,16	0,15	22,44	0,760	0,06	24,46	150,7	0,0	0,003	38,74	2,26
349,14	Компот из урюка С-вит	150	0,56	0,05	20,95	87,30	0,01	0,02	3,45		0,14	24,92	17,1			13,62	0,36
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,04	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>490</b>	<b>14,33</b>	<b>10,70</b>	<b>58,24</b>	<b>392,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,23</b>	<b>32,51</b>	<b>0,76</b>	<b>2,31</b>	<b>92,46</b>	<b>256,90</b>	<b>1,11</b>	<b>0,05</b>	<b>85,01</b>	<b>4,75</b>
<b>Полдник</b>																	
51,20	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,15	0,13	7,29	38,90	0,06	0,06	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6			29,90	0,52
345,15	Напиток из яблоч с лимоном	100	0,01		7,02	26,9			0,4		0,18	0,54	0,22			0,1	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>0,13</b>	<b>14,31</b>	<b>65,77</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>15,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>46,74</b>	<b>43,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>30,02</b>	<b>0,54</b>
<b>Ужин</b>																	
53,04	Салат "Молодость"(свеж.капуста, зелень)	60	1,06	2,06	2,71	33,7	0,02	0,02	27,20	0,03	0,01	31,34	19,22	0,210	0,001	10,36	0,37
504,72	Бифштекс куриный "Школьный"	,	9,00	5,86	6,40	130,12	0,040	0,05	0,17	0,010	0,04	8,26	57,13	0,590	0,003	9,33	0,83
199,03	Гороховое пюре с маслом сливочным	100	10,87	1,67	24,00	148,52	0,43	0,09	0	0,016667	0,010	44,21	107,35	3,5	0,001	41,68	3,32
345,01	Компот из ягодной смеси	150	0,045	0,01	15,54	58,5			1,87		0,02	3,00	2,47	0,060	0,001	1,28	0,11
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>340</b>	<b>23,3</b>	<b>9,8</b>	<b>63,4</b>	<b>437,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>29,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>92,8</b>	<b>205,7</b>	<b>4,4</b>	<b>0,01</b>	<b>62,7</b>	<b>5,0</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1458</b>	<b>49,1</b>	<b>37,8</b>	<b>200,3</b>	<b>1343,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>81,4</b>	<b>1,0</b>	<b>4,5</b>	<b>455,2</b>	<b>788,1</b>	<b>5,5</b>	<b>0,1</b>	<b>228,8</b>	<b>13,4</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>116,8%</b>	<b>80,3%</b>	<b>98,7%</b>	<b>95,9%</b>	<b>131,0%</b>	<b>79,3%</b>	<b>181%</b>	<b>219%</b>	<b>45%</b>	<b>56,9%</b>	<b>112,6%</b>	<b>55,0%</b>	<b>104%</b>	<b>286,0%</b>	<b>134%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

1-3 года

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15,00	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	7	1,61	2,38	0,007	31,71	0,002	0,02	0,05	0,01	0,04	61,60	35,00	0,280	0,01	2,45	0,09
4001,11	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150	7,35	6,86	30,07	212,41	0,19	0,17	1,30	0,06	0,01	129,83	198,30	0,74	0,02	86,14	2,50
272,00	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	88,95	0,04	0,14	1,19	0,02	0,001	114,2	93,42	0,01	0,001	16,01	0,36
0,06	Батон нарезной порционный	25	1,66	0,33	8,58	41,8	0,08	0,008	0,08	0,008	0,58	8,75	39,50	0,008	0,008	11,75	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>332</b>	<b>13,7</b>	<b>12,23</b>	<b>51,84</b>	<b>374,86</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>2,62</b>	<b>0,10</b>	<b>0,63</b>	<b>314,35</b>	<b>366,2</b>	<b>1,04</b>	<b>0,04</b>	<b>116,35</b>	<b>3,95</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
113,14	Суп-лапша на мк/б со свежей зеленью	150	5,12	5,16	13,94	119,2	0,13	0,13	3,13	0,61	0,22	25,8	56,37	0,07	0,001	10,78	0,74
455,25	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	150	2,54	3,96	19,6	119,41	0,01	0,06	6,02	0,09	0,3	70,09	72,90	0,79	0,002	16,07	0,86
345	Напиток фруктовый (яблоки и изюм)	150	0,30		11,00	42,45	0,01	0,01	2,65	0,01	0,03	0,04	8,8	0,001	0,004	6,30	0,20
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,9	0,07	0,03			2,10	12,25	55,3	1,05	0,00	16,45	1,37
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>485</b>	<b>10,27</b>	<b>9,54</b>	<b>56,54</b>	<b>338,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>11,80</b>	<b>0,71</b>	<b>2,65</b>	<b>108,18</b>	<b>193,37</b>	<b>1,91</b>	<b>0,01</b>	<b>49,60</b>	<b>3,17</b>
<b>Полдник</b>																	
66049,01	Кисломолочный напиток / Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	82,5	0,03	0,19	0,9	0,03		186,00	138,00			21,0	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>82,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>186,00</b>	<b>138,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>																	
68,18*ОП	Салат "Степной" с маслом растительным	100	1,65	5,17	7,69	84,8	0,06	0,05	19,55	0,01	0,02	36,51	44,7		0,007	20,79	0,74
*ЛП	Салат из помидор и редиса с растительным маслом	100	0,63	2,11	2,17	42,59	0,03	0,02	14,25	0,68	0,01	11,66	15,57		0,04	11,62	0,54
239,01	Биточки рыбные с овощами, запеченные	50	5,58	6,83	6,74	110,91	0,03	0,06	0,15	20,55	0,19	20,85	75,77	0,06	0,005	17,39	0,66
375,11	Чай с сахаром с лимоном	180	0,24	0,05	18,14	69,85		0,01	2,04		0,02	7,03	8,96			4,8	0,84
695	Ватрушка на молоке с творожной начинкой	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	0,03	0,02	50,8	90,2	0,33	0,002	21,6	0,90
0,68	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	44,42	0,02	0,005	0,45		0,04	4,00	13,00	0,004	0,002		0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>425</b>	<b>18,21</b>	<b>17,69</b>	<b>71,59</b>	<b>511,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>22,23</b>	<b>20,59</b>	<b>0,29</b>	<b>119,19</b>	<b>232,63</b>	<b>0,39</b>	<b>0,02</b>	<b>64,58</b>	<b>3,36</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>425</b>	<b>17,19</b>	<b>14,63</b>	<b>66,07</b>	<b>469,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>16,93</b>	<b>21,26</b>	<b>0,28</b>	<b>94,34</b>	<b>203,50</b>	<b>0,39</b>	<b>0,05</b>	<b>55,41</b>	<b>3,16</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1492</b>	<b>47,0</b>	<b>43,2</b>	<b>196,4</b>	<b>1350,7</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>39,6</b>	<b>21,4</b>	<b>3,8</b>	<b>734,7</b>	<b>937,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>255,5</b>	<b>12,0</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1492</b>	<b>45,99</b>	<b>40,15</b>	<b>190,85</b>	<b>1308,49</b>	<b>0,73</b>	<b>0,98</b>	<b>34,25</b>	<b>22,10</b>	<b>3,76</b>	<b>709,87</b>	<b>908,09</b>	<b>3,34</b>	<b>0,10</b>	<b>246,36</b>	<b>11,83</b>
<b>суточная норма</b>			42,0	47,0	203,0	1400,0	0,80	0,90	45	0,45	10	800	700	10	0,07	80	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>111,9%</b>	<b>91,9%</b>	<b>96,7%</b>	<b>96,5%</b>	<b>95,3%</b>	<b>112,6%</b>	<b>87,9%</b>	<b>4762%</b>	<b>37,7%</b>	<b>91,8%</b>	<b>133,9%</b>	<b>33,4%</b>	<b>96%</b>	<b>319,4%</b>	<b>120%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02			0,02
2,32	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	5,55	9,75	38,4	264,54	0,07	0,16	1,07	0,05	0,32	121,88	107,44		0,004	18,45	0,45
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,4	125,79	90,00		0,001	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,0</b>	<b>24,9</b>	<b>64,9</b>	<b>524,0</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>2,48</b>	<b>0,16</b>	<b>2,25</b>	<b>262,17</b>	<b>249,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>46,55</b>	<b>1,80</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>7,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,001</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
108,12	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со свежей зеленью	200	1,84	3,68	15,04	115,40	0,08	0,05	4,60	0,010	0,4	26,72	57,79		0,004	20,28	0,95
267,9	Котлеты "Здоровье", запеченные с овощами	60	11,18	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,09	15,96	86,46	1,42	0,004	17,82	1,13
199,06	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13		0,03	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
345,04	Компот из ягодной смеси	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49		0,03	4,00	3,29	0,080	0,001	1,71	0,15
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>675</b>	<b>32,35</b>	<b>15,80</b>	<b>112,79</b>	<b>769,11</b>	<b>0,89</b>	<b>0,30</b>	<b>7,88</b>	<b>1,02</b>	<b>3,23</b>	<b>128,74</b>	<b>379,67</b>	<b>6,35</b>	<b>0,08</b>	<b>123,49</b>	<b>8,97</b>
<b>Полдник</b>																	
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>9,6</b>	<b>107,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,080</b>	<b>0,010</b>	<b>25,45</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>																	
223,34	Пудинг "Солнечный"	150	11,23	15,4	32,4	305,20	0,08	0,3	0,42	0,20	1,8	126,8	256,4	2,2	0,008	42,80	1,16
66 228,00	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,25	6,6	50,75	0,01	0,04	0,16	0,01	0,03	31,35	24,48	0,01		4,40	0,09
351	Кисель фруктовый	200	0,13	0,05	24,54	117,0	0,008	0,008	2,16		0,13	14,38	8,34	0,002		3,94	0,07
661 12,00	Кондитерское изделие (Мармелад)	18	1,53	2,03	12,42	74,52	0,02	0,01		0,01	0,02	7,38	15,7			2,70	0,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>448</b>	<b>16,13</b>	<b>19,99</b>	<b>90,74</b>	<b>614,10</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>3,42</b>	<b>0,22</b>	<b>2,04</b>	<b>185,88</b>	<b>324,37</b>	<b>2,22</b>	<b>0,01</b>	<b>53,84</b>	<b>1,82</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1858</b>	<b>66,8</b>	<b>65,7</b>	<b>288,1</b>	<b>2056,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>18,4</b>	<b>1,4</b>	<b>8,1</b>	<b>823,8</b>	<b>1140,9</b>	<b>8,7</b>	<b>0,1</b>	<b>253,3</b>	<b>14,2</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>123,7%</b>	<b>109,5%</b>	<b>110,4%</b>	<b>114,3%</b>	<b>111,8%</b>	<b>92,2%</b>	<b>30,6%</b>	<b>204%</b>	<b>81,2%</b>	<b>74,9%</b>	<b>69,1%</b>	<b>86,8%</b>	<b>113,0%</b>	<b>101,3%</b>	<b>118%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	0,400	0,02	3,50	0,13
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,16	0,87	0,05	0,01	136,27	55,71	0,003	0,001	64,39	1,60
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15,94</b>	<b>19,28</b>	<b>71,16</b>	<b>525,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>2,63</b>	<b>0,11</b>	<b>0,76</b>	<b>387,04</b>	<b>277,67</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>103,34</b>	<b>3,41</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
96,45	Рассольник "Ленинградский" с перловкой и сметаной	200/10	1,69	6,00	12,9	109,02	0,09	0,04	5,74	0,45	1	30,02	61,23	0,310	0,003	19,21	0,79
239,01	Тефтели "Новинка", запеченные под молочным соусом	60/20	6,69	8,19	11,52	214,62	0,04	0,07	0,18	24,66	0,22	25,02	90,92	0,07	0,006	20,87	0,79
312,22	Картофельное пюре с маслом	120	2,60	7,69	15,11	145,2	0,12	0,10	14,95	0,05	0,05	34,99	73,10		0,020	23,02	0,86
349,16	Компот из урюка С-вит	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60		0,19	33,23	22,8			18,16	0,48
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>655</b>	<b>14,7</b>	<b>22,5</b>	<b>82,8</b>	<b>659,7</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>25,47</b>	<b>25,16</b>	<b>4,16</b>	<b>139,01</b>	<b>319,15</b>	<b>1,73</b>	<b>0,079</b>	<b>102,41</b>	<b>4,68</b>
<b>Полдник</b>																	
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	38,25	0,04	0,11	25,00	17,00			11,0	1,25
345,16	Напиток из яблок с лимоном	150	0,02		10,53	40,35			0,6		0,27	0,81	0,33			0,18	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>0,67</b>	<b>0,30</b>	<b>19,48</b>	<b>85,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>38,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>	<b>25,81</b>	<b>17,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,18</b>	<b>1,28</b>
<b>Ужин</b>																	
68,22	Салат "Степной" из овощей с р/м	60	1,64	4,24	5,73	66,21	0,050	0,05	5,02	0,010	0,12	11,73	39,14	0,070	0,040	14,48	0,54
*ЛП	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,78	1,95	3,76	48,98	0,010	0,02	11,31		0,001	17,29	16,66		0,001	16,98	0,29
280,09	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом и овощами	100	8,06	7,70	7,60	130,0	0,07	0,10	0,41	0,05	0,04	43,57	115,84	0,06	0,003	25,27	0,68
375,06	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
695,19	Ватрушка с начинкой из повидла и яблок	50	2,97	1,99	29,41	148	0,05	0,03	0,05	0,01	0,04	10,40	28,53	0,340		11,6	0,72
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>500</b>	<b>15,15</b>	<b>14,22</b>	<b>72,51</b>	<b>470,88</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>6,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>76,95</b>	<b>211,25</b>	<b>0,48</b>	<b>0,05</b>	<b>55,75</b>	<b>3,14</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>500</b>	<b>14,29</b>	<b>11,93</b>	<b>70,54</b>	<b>453,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>12,55</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>82,51</b>	<b>188,77</b>	<b>0,41</b>	<b>0,01</b>	<b>58,25</b>	<b>2,89</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1945</b>	<b>47,0</b>	<b>56,3</b>	<b>256,1</b>	<b>1783,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>75,2</b>	<b>25,4</b>	<b>5,8</b>	<b>635,8</b>	<b>832,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>276,7</b>	<b>13,9</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1945</b>	<b>46,1</b>	<b>54,0</b>	<b>254,1</b>	<b>1766,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>81,5</b>	<b>25,4</b>	<b>5,7</b>	<b>641,4</b>	<b>809,9</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>279,2</b>	<b>13,7</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>87,0%</b>	<b>93,8%</b>	<b>98,1%</b>	<b>99,1%</b>	<b>76,2%</b>	<b>64,8%</b>	<b>125,4%</b>	<b>362,6%</b>	<b>58%</b>	<b>57,8%</b>	<b>50,4%</b>	<b>26,4%</b>	<b>158%</b>	<b>110,7%</b>	<b>115,9%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

1-3 года

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02			0,02
174,09	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,12	147,59	219,56	0,01	0,001	33,2	0,88
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,4	125,79	90,00		0,001	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,1</b>	<b>25,2</b>	<b>71</b>	<b>554,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>2,28</b>	<b>0,16</b>	<b>2,05</b>	<b>287,88</b>	<b>361,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,012</b>	<b>61,30</b>	<b>2,23</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
102,77	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	200	4,61	2,96	16,09	144,25	0,20	0,06	6,66	0,001	0,180	40,09	135,72	0,85	0,01	36,76	0,76
319,15	Птица тушенная в соусе с овощами	200	14,36	13,40	17,37	248,32	0,08	0,17	12,95	0,01	0,01	42,05	123,65		0,001	44,23	2,20
349,18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,23		24,43	92,53			0,20			22,60	7,73			3,00	0,65
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>645</b>	<b>22,2</b>	<b>16,9</b>	<b>73,3</b>	<b>559,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>19,8</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>	<b>120,5</b>	<b>338,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>105,1</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>																	
338,19	Фруктовая нарезка	100	0,60	0,3	8,7	41,50	0,05	0,03	27,25	0,02	0,11	25,5	14,0			10,00	1,15
388,04	Напиток из шиповника	50	0,03	0,01	2,5	10,42			10,00		0,01	0,6	0,17			0,17	0,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>150</b>	<b>0,63</b>	<b>0,31</b>	<b>11,13</b>	<b>51,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>37,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>26,14</b>	<b>14,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,17</b>	<b>1,19</b>
<b>Ужин</b>																	
*ЛП	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с растительным маслом	60	0,57	3,64	1,82	42,36	0,02	0,02	5,66		0,01	16,31	18,06	0,001	0,001	9,90	0,45
*ЛП	Кабачок фаршированный мясным фаршем с рисом	150	11,21	9,87	22,12	346,97	0,04	0,09	4,95	0,09	0,001	33,25	124,26		0,002	30,67	2,02
*ОП 455,24	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	200	16,84	12,46	38,9	303,64	0,11	0,21	64,38	0,12	0,28	91,84	210,77	0,84	0,004	48,11	3,08
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,40		14,67	56,61	0,01	0,01	3,53	0,01	0,04	0,05	11,7	0,001	0,050	8,40	0,27
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,009	0,91		0,08	8,00	26,00	0,008	0,004		0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>33,76</b>	<b>28,55</b>	<b>111,03</b>	<b>917,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>79,43</b>	<b>0,22</b>	<b>0,61</b>	<b>157,65</b>	<b>408,22</b>	<b>0,85</b>	<b>0,06</b>	<b>100,08</b>	<b>6,46</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>470</b>	<b>16,92</b>	<b>16,09</b>	<b>72,09</b>	<b>613,67</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>15,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>	<b>65,81</b>	<b>197,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>51,97</b>	<b>3,38</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1790</b>	<b>70,15</b>	<b>70,91</b>	<b>276,68</b>	<b>2126,11</b>	<b>0,92</b>	<b>1,00</b>	<b>140,77</b>	<b>0,41</b>	<b>5,87</b>	<b>599,16</b>	<b>1129,55</b>	<b>3,09</b>	<b>0,14</b>	<b>280,69</b>	<b>16,65</b>
<b>Итого в день * ЛП</b>		<b>1800</b>	<b>53,31</b>	<b>58,45</b>	<b>237,74</b>	<b>1822,47</b>	<b>0,81</b>	<b>0,79</b>	<b>76,39</b>	<b>0,29</b>	<b>5,59</b>	<b>507,32</b>	<b>918,78</b>	<b>2,25</b>	<b>0,13</b>	<b>232,58</b>	<b>13,57</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>129,9%</b>	<b>118,2%</b>	<b>106,0%</b>	<b>118,1%</b>	<b>76,7%</b>	<b>71,4%</b>	<b>234,6%</b>	<b>59%</b>	<b>58,7%</b>	<b>54,5%</b>	<b>68,5%</b>	<b>30,9%</b>	<b>135%</b>	<b>112,3%</b>	<b>139%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02			0,02
120,1	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	4,37	3,80	14,36	120,0	0,07	0,15	0,67	0,03	0,03	130,40	109,51		0,01	21,35	0,52
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,74</b>	<b>19,83</b>	<b>42,45</b>	<b>398,79</b>	<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>2,36</b>	<b>0,14</b>	<b>1,56</b>	<b>297,17</b>	<b>286,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>56,80</b>	<b>2,22</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
87,19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/10	1,96	5,18	8,97	108,97	0,01	0,01	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,17	0,001	12,40	0,41
504,76	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным, тушеные	60/20	8,90	7,50	8,18	169,58	0,07	0,12	6,74	0,78	0,036	19,37	122,47		0,005	21,67	1,81
182,02	Каша рисовая с маслом сливочным	120	1,92	2,25	20,44	121,53	0,02	0,01		0,020	0,51	4,26	42,21	0,39	0,002	13,92	0,30
345,19	Компот из ягодной смеси	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49		0,03	4,00	3,29	0,080	0,001	1,71	0,15
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>635</b>	<b>15,81</b>	<b>15,48</b>	<b>73,70</b>	<b>552,56</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>18,43</b>	<b>0,84</b>	<b>3,36</b>	<b>80,12</b>	<b>263,27</b>	<b>2,99</b>	<b>0,06</b>	<b>70,85</b>	<b>4,43</b>
<b>Полдник</b>																	
*ОП 51,2	Салат из моркови с фруктами (цитрусовыми / или/ яблоками/)	100	1,15	0,13	7,29	39,92	0,06	0,06	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6			29,90	0,52
*ЛП	Десерт творожно-морковный "Рыжик"	100	13,32	15,04	35,48	152,98	0,08	0,26	2,00	0,003	0,001	138,72	198,9	0,06		32,36	0,78
386,2*ОП	Кисломолочный продукт/ Ряженка	150	4,57	3,95	6,61	85,05	0,03	0,21	0,5	0,04		195,30	144,90			22,05	0,16
*ЛП	Напиток Лимонный	150	0,02		5,04	34,79			0,8		0,03	0,98	0,44			0,24	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,72</b>	<b>4,08</b>	<b>13,90</b>	<b>124,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>15,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>241,50</b>	<b>188,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>51,95</b>	<b>0,68</b>
<b>Итого за Полдник *ЛП</b>		<b>250</b>	<b>13,34</b>	<b>15,04</b>	<b>40,52</b>	<b>187,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>139,70</b>	<b>199,34</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>32,60</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>																	
52,16	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,88	3,06	5,26	61,21	0,015	0,030	5,9		0,11	22,75	25,38		0,001	12,93	0,83
301,69	Суфле из птицы	60	7,81	11,75	12,20	171,12	0,02	0,100	0,38	0,06	0,04	41,49	65,95	0,24	0,004	8,00	0,73
8013,37	Картофель, запеченный под соусом	100	3,00	5,43	38,51	158,96	0,14	0,11	23,02	0,08	0,06	38,56	85,80	0,02	0,003	29,02	1,14
375,06	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,009	0,91		0,08	8,00	26,00	0,008	0,004		0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>14,9</b>	<b>20,6</b>	<b>90,7</b>	<b>540,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>30,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>116,1</b>	<b>211,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>54,4</b>	<b>4,0</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1880</b>	<b>48,70</b>	<b>60,00</b>	<b>230,81</b>	<b>1658,85</b>	<b>0,73</b>	<b>1,09</b>	<b>68,40</b>	<b>1,22</b>	<b>5,64</b>	<b>741,84</b>	<b>956,61</b>	<b>3,31</b>	<b>0,09</b>	<b>237,95</b>	<b>12,74</b>
<b>Итого в день * ЛП</b>		<b>1880</b>	<b>56,32</b>	<b>70,96</b>	<b>257,43</b>	<b>1721,65</b>	<b>0,72</b>	<b>1,08</b>	<b>55,85</b>	<b>1,12</b>	<b>5,49</b>	<b>640,04</b>	<b>967,45</b>	<b>3,37</b>	<b>0,09</b>	<b>218,60</b>	<b>12,87</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>90,2%</b>	<b>100,0%</b>	<b>88,4%</b>	<b>92,2%</b>	<b>60,4%</b>	<b>77,8%</b>	<b>114,0%</b>	<b>174%</b>	<b>56%</b>	<b>67,4%</b>	<b>58,0%</b>	<b>33,1%</b>	<b>93%</b>	<b>95,2%</b>	<b>1,1</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с	10	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	0,400	0,02	3,50	0,13
182,00	Каша пшеничная с маслом сливочным	70	2,82	3,78	20,26	126,41	0,07	0,01	0,02	0,11	11,84	57,65	0,3	0,001	20,67	0,69	
210,01	Омлет натуральный с маслом	100	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,4	125,79	90,00		0,001	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>26,58</b>	<b>29,25</b>	<b>51,56</b>	<b>576,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0,48</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>3,20</b>	<b>367,51</b>	<b>493,55</b>	<b>2,06</b>	<b>0,06</b>	<b>73,82</b>	<b>3,66</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
81,17	Свекольник "Классический" на мк/б со сметаной	200/10	1,59	4,66	9,85	88,21	0,05	0,05	11,15	0,008	0,03	36,04	48,21	0,010	0,050	20,97	1,04
284,30	Картофельная запеканка с мясом	200	14,93	13,68	61,28	395,6	0,33	0,32	47,20	1,02	0,11	63,46	293,58		0,005	74,14	4,16
234,03	Соус сметано-томатный	20	0,63	7,25	3,80	82,10	0,01	0,02	0,57	0,11	0,02	19,75	13,98		0,002	2,15	0,11
348,02	Компот из смеси шиповника и изюма	200	0,40		14,67	56,61	0,01	0,01	3,53	0,01	0,04	0,05	11,7	0,001	0,050	8,40	0,27
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>675</b>	<b>20,52</b>	<b>26,13</b>	<b>104,99</b>	<b>696,98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>62,45</b>	<b>1,15</b>	<b>2,90</b>	<b>135,05</b>	<b>438,60</b>	<b>1,36</b>	<b>0,16</b>	<b>126,81</b>	<b>7,34</b>
<b>Полдник</b>																	
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25
346,21	Напиток из яблок с лимоном	150	0,02		10,53	40,30			0,60		0,27	0,81	0,33			0,18	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>0,67</b>	<b>0,30</b>	<b>19,48</b>	<b>82,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>38,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>25,81</b>	<b>17,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,003</b>	<b>11,18</b>	<b>1,28</b>
<b>Ужин</b>																	
*ЛП	Салат "Зайчик" ( свежая капуста, огурец, зелень)	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	0,007	25,65	13,62	0,17	0,03	9,00	0,28
239,27	Тефтели с рисом под соусом овощным	100/20	14,12	6,86	16,85	192,97	0,13	0,12	2,45	3,00	0,04	15,83	253,08	0,40		62,52	1,16
*ОС 3001,56	Овощи тушеные "Ассорти"	120	2,80	2,41	8,78	65,8	0,07	0,07	5,09	0,04	0,24	74,06	59,34	0,40	0,01	15,84	1,12
375,06	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0	0,01	0,1	0	0,05	5,3	8	0	0	4,4	0,87
*ЛП 66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,3	13,8	83,7	0	0,01	0,0	0	0,2	8,2	17	0	0	3,0	0,20
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,009	0,91		0,08	8,00	26,00	0,008	0,004		0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>21,66</b>	<b>11,85</b>	<b>59,11</b>	<b>431,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>8,45</b>	<b>3,04</b>	<b>0,56</b>	<b>106,09</b>	<b>355,82</b>	<b>0,81</b>	<b>0,01</b>	<b>81,36</b>	<b>2,92</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>440</b>	<b>19,83</b>	<b>11,53</b>	<b>67,60</b>	<b>456,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>23,41</b>	<b>3,01</b>	<b>0,38</b>	<b>62,93</b>	<b>318,34</b>	<b>0,59</b>	<b>0,03</b>	<b>78,92</b>	<b>2,95</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1915</b>	<b>69,93</b>	<b>67,53</b>	<b>245,24</b>	<b>1829,64</b>	<b>1,13</b>	<b>1,17</b>	<b>113,55</b>	<b>4,35</b>	<b>7,15</b>	<b>641,46</b>	<b>1312,30</b>	<b>4,23</b>	<b>0,24</b>	<b>297,17</b>	<b>16,60</b>
<b>Итого в день * ЛП</b>		<b>1875</b>	<b>68,10</b>	<b>67,21</b>	<b>253,73</b>	<b>1854,79</b>	<b>1,08</b>	<b>1,13</b>	<b>128,51</b>	<b>4,32</b>	<b>6,97</b>	<b>598,30</b>	<b>1274,82</b>	<b>4,01</b>	<b>0,26</b>	<b>294,73</b>	<b>16,63</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	0,90	1,00	50	5,00	10	900	800	10	0,1	200	10,00
<b>% от суточной нормы</b>			129,5%	112,6%	94,0%	101,6%	125,7%	116,9%	227,1%	87%	71,5%	71,3%	164,0%	42,3%	237%	148,6%	166%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02			0,02
2,32	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	5,55	9,75	38,4	264,54	0,07	0,16	1,07	0,05	0,32	121,88	107,44		0,004	18,45	0,45
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,92</b>	<b>25,78</b>	<b>66,49</b>	<b>543,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>2,76</b>	<b>0,16</b>	<b>1,85</b>	<b>288,65</b>	<b>284,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>53,90</b>	<b>2,15</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
87,19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	200/10	1,96	5,18	8,97	88,10	0,01	0,01	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,17	0,001	12,40	0,41
202,2	Макаронник с мясом	180	17,02	8,30	38,85	389,58	0,14	0,15	1,44	0,9	0,02	32,19	181,01		0,005	28,24	2,80
234,04	Соус сметанный	10	0,16	0,76	0,77	10,69			0,02	0,010	0,02	3,4	2,53		0,001	0,40	0,03
349,18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,23		24,43	92,53			0,20			22,60	7,73			3,00	0,65
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>645</b>	<b>22,34</b>	<b>14,78</b>	<b>88,41</b>	<b>655,35</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>10,86</b>	<b>0,95</b>	<b>2,82</b>	<b>110,69</b>	<b>286,57</b>	<b>2,52</b>	<b>0,06</b>	<b>65,19</b>	<b>5,65</b>
<b>Полдник</b>																	
389,04	Молоко кипяченое	200	5,80	5	9,6	107,00	0,08	0,27	2,60	0,04	0,4	240,0	180,0	0,08	0,010	25,45	0,19
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>25,45</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>																	
52,02*ОП	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,88	3,06	5,27	56,89	0,020	0,030	5,85		0,11	22,76	25,38		0,002	12,93	0,83
*ЛП	Салат овощной "Ассорти"	60	0,92	1,26	2,71	26,01	0,020	0,020	22,17	0,560	0,09	28,36	18,37	0,18		11,16	0,33
315,19	Суфле паровое из рыбы	60	7,18	4,48	2,56	79,27	0,05	0,16	0,31	0,21	0,04	34,81	114,63	0,570	0,002	17,46	0,83
1122,02	Картофель отварной с молоком	100	2,64	3,4	18,66	119,14	0,14	0,10	22,20	0,06	0,06	31,57	78,22		0,003	227,54	1,02
66037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	83,7	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
375,11	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,06	20,16	77,61		0,01	2,26		0,02	7,81	9,95			5,33	0,93
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,009	0,91		0,08	8,00	26,00	0,008	0,004		0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>16,62</b>	<b>14,84</b>	<b>82,84</b>	<b>531,46</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>53,70</b>	<b>0,83</b>	<b>0,60</b>	<b>141,51</b>	<b>289,95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,01</b>	<b>277,42</b>	<b>4,58</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>480</b>	<b>15,74</b>	<b>11,78</b>	<b>77,57</b>	<b>474,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>47,85</b>	<b>0,83</b>	<b>0,49</b>	<b>118,75</b>	<b>264,57</b>	<b>0,76</b>	<b>0,01</b>	<b>264,49</b>	<b>3,75</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1860</b>	<b>58,2</b>	<b>60,4</b>	<b>257,4</b>	<b>1879,5</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>71,9</b>	<b>2,0</b>	<b>5,9</b>	<b>787,9</b>	<b>1047,9</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>426,0</b>	<b>14,0</b>
<b>Итого за день *ЛП</b>		<b>1860</b>	<b>57,30</b>	<b>57,34</b>	<b>252,17</b>	<b>1822,65</b>	<b>0,82</b>	<b>1,17</b>	<b>66,07</b>	<b>1,98</b>	<b>5,76</b>	<b>765,09</b>	<b>1022,54</b>	<b>3,40</b>	<b>0,09</b>	<b>413,03</b>	<b>13,14</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>107,7%</b>	<b>100,7%</b>	<b>98,6%</b>	<b>104,4%</b>	<b>70,0%</b>	<b>85,6%</b>	<b>119,9%</b>	<b>283%</b>	<b>58,7%</b>	<b>71,6%</b>	<b>63,51%</b>	<b>34,0%</b>	<b>94%</b>	<b>170,4%</b>	<b>116%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с	9	2,07	3,06	0,01	40,77	0,003	0,02	0,06	0,04	0,04	79,20	45,00	0,36	0,01	3,15	0,11
379	Каша молочная пшеничная "Солнышко" с маслом сливочным	200	7,53	4,64	30,99	188,09	0,16	0,17	1,04	0,01	0,01	135,13	182,55		0,001	46,91	1,19
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,4	125,79	90,00		0,001	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>439</b>	<b>14,75</b>	<b>10,78</b>	<b>57,25</b>	<b>378,32</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>2,51</b>	<b>0,09</b>	<b>1,15</b>	<b>350,62</b>	<b>364,95</b>	<b>0,37</b>	<b>0,02</b>	<b>78,16</b>	<b>2,63</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
102,77	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне со свежей зеленью	200	4,61	2,96	16,09	114,08	0,20	0,07	6,67	0,001	0,190	40,09	135,72	0,85	0,01	36,76	0,76
268,55	Котлеты "Здоровье", запеченные	60	11,18	9,06	11,40	248,58	0,08	0,08	0,79	0,98	0,09	15,96	86,46	1,41	0,020	17,82	1,12
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,60	7,69	15,11	145,2	0,12	0,10	14,95	0,05	0,05	34,99	73,10		0,020	23,02	0,86
345,19	Компот из ягодной смеси	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49		0,03	4,00	3,29	0,080	0,001	1,71	0,15
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>625</b>	<b>21,42</b>	<b>20,26</b>	<b>78,71</b>	<b>660,34</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>24,90</b>	<b>1,03</b>	<b>3,06</b>	<b>110,79</b>	<b>369,67</b>	<b>3,69</b>	<b>0,101</b>	<b>100,46</b>	<b>4,65</b>
<b>Полдник</b>																	
1,85	Салат фруктовый	100	0,65	0,3	8,95	42,50	0,04	0,03	38,25	0,04	0,02	25,00	17,00		0,003	11,00	1,25
386,2*ОС	Кисломолочный продукт/ Ряженка	150	4,57	3,95	6,61	85,05	0,03	0,21	0,5	0,04		195,30	144,90			22,05	0,16
*ЛП	Напиток из яблок с лимоном	150	0,02		10,53	40,35			0,6		0,27	0,81	0,33			0,18	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>0,65</b>	<b>0,30</b>	<b>8,95</b>	<b>42,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>38,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>25,00</b>	<b>17,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,25</b>
<b>Итого за Полдник *ЛП</b>		<b>250</b>	<b>0,67</b>	<b>0,30</b>	<b>19,48</b>	<b>82,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>38,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>25,81</b>	<b>17,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,18</b>	<b>1,28</b>
<b>Ужин</b>																	
1121,00	Салат из моркови с изюмом и сахаром	80	1,00	0,11	17,83	76,24	0,05	0,05	3,23		0,003	25,37	44,81			26,69	0,73
223,19	Запеканка творожная с соусом молочным сладким	120/50	24,84	18,76	47,60	459,00	0,10	0,51	0,80	0,11	0,01	332,50	365,77		0,010	45,15	1,09
351	Кисель витаминный	200	0,13	0,05	24,54	117,0	0,008	0,008	2,16		0,13	14,38	8,34	0,002		3,94	0,07
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>28,25</b>	<b>19,16</b>	<b>104,73</b>	<b>718,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>6,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>378,25</b>	<b>438,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>75,78</b>	<b>2,22</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1894</b>	<b>65,57</b>	<b>50,50</b>	<b>259,74</b>	<b>1842,43</b>	<b>1,03</b>	<b>1,27</b>	<b>74,53</b>	<b>1,27</b>	<b>4,63</b>	<b>871,66</b>	<b>1197,0</b>	<b>4,07</b>	<b>0,14</b>	<b>269,40</b>	<b>12,15</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1894</b>	<b>65,59</b>	<b>50,50</b>	<b>270,27</b>	<b>1882,78</b>	<b>1,03</b>	<b>1,27</b>	<b>75,13</b>	<b>1,27</b>	<b>4,90</b>	<b>872,47</b>	<b>1197,37</b>	<b>4,07</b>	<b>0,14</b>	<b>269,58</b>	<b>12,18</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>121,4%</b>	<b>84,2%</b>	<b>99,5%</b>	<b>102,4%</b>	<b>85,9%</b>	<b>90,4%</b>	<b>124,2%</b>	<b>182%</b>	<b>46,3%</b>	<b>79,2%</b>	<b>72,5%</b>	<b>40,7%</b>	<b>140%</b>	<b>107,8%</b>	<b>101%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02			0,02
173,14	Каша молочная овсяная с маслом	200	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,16	0,87	0,05	0,01	136,27	55,71	0,003	0,001	64,39	1,60
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>14,92</b>	<b>27,96</b>	<b>71,37</b>	<b>589,70</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>2,56</b>	<b>0,16</b>	<b>1,54</b>	<b>303,04</b>	<b>232,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>99,84</b>	<b>3,30</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
99,65	Суп овощной "Летний"	200	4,75	7,32	9,01	118,7	0,19	0,17	7,99	0,12	1,91	21,24	68,08	0,19	0,010	17,81	0,84
231,33	Плов из птицы отварной	150	15,47	20,09	34,02	370,23	0,51	0,50	2,69	0,46	0	27,68	188,54	0	0	40,25	1,73
345,06	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,013	0,13	0,91		0,001	14,19	4,40			5,15	0,95
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>595</b>	<b>23,35</b>	<b>28,11</b>	<b>86,30</b>	<b>677,95</b>	<b>0,80</b>	<b>0,84</b>	<b>11,59</b>	<b>0,58</b>	<b>4,61</b>	<b>78,86</b>	<b>332,12</b>	<b>1,54</b>	<b>0,06</b>	<b>84,36</b>	<b>5,28</b>
<b>Полдник</b>																	
338,09	Фруктовая нарезка	100	0,65	0,30	8,95	45,5	0,04	0,03	38,25	0,04	0,11	25,00	17,00			11,0	1,25
388,05	Отвар шиповника	150	0,15	0,06	6,6	29,84		0,01	45,00		0,03	2,79	0,76			0,76	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>0,80</b>	<b>0,36</b>	<b>15,55</b>	<b>75,34</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>83,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>27,79</b>	<b>17,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,76</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>																	
68,19*ОС	Винегрет овощной с растительным маслом	100	2,0	5,83	11,17	102,4	0,07	0,05	11,67	1,50	0,33	44,33	42,7	0,016	0,070	21,5	1,17
38,16*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом (помидоры/ огурцы/ редис)	100	0,60		2,86	44,25	0,04	0,02	18,56	0,54	0,15	26,50	15,02	0,30	0,02	19,43	0,46
273,41	Котлеты рыбные паровые	60	6,38	9,28	9,6	153,60	0,05	0,1	0,4	0,02	0,02	44,57	113,08	0,11	0,040	24,9	0,89
738,00	Пирожок печёный с картофелем	75	5,46	3,42	34,20	191,33	0,11	0,08	5,40	0,02	0,02	31,28	72,98	0,600	0,03	15,29	0,85
375,11	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,06	20,16	77,61		0,01	2,26		0,02	7,81	9,95			5,33	0,93
0,92	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,63	0,03	0,007	0,68		0,06	6,00	19,50	0,006	0,003		0,33
<b>Итого за Ужин</b>		<b>465</b>	<b>16,38</b>	<b>18,83</b>	<b>89,89</b>	<b>591,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>20,41</b>	<b>1,54</b>	<b>0,45</b>	<b>133,99</b>	<b>258,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,14</b>	<b>67,02</b>	<b>4,17</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>465</b>	<b>14,98</b>	<b>13,00</b>	<b>81,58</b>	<b>533,42</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>27,30</b>	<b>0,58</b>	<b>0,27</b>	<b>116,16</b>	<b>230,53</b>	<b>1,02</b>	<b>0,09</b>	<b>64,95</b>	<b>3,46</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1845</b>	<b>56,0</b>	<b>75,3</b>	<b>273,2</b>	<b>1976,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1,5</b>	<b>119,8</b>	<b>2,3</b>	<b>6,9</b>	<b>550,7</b>	<b>847,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>267,0</b>	<b>15,6</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1845</b>	<b>54,55</b>	<b>69,43</b>	<b>264,90</b>	<b>1918,81</b>	<b>1,39</b>	<b>1,48</b>	<b>126,70</b>	<b>1,36</b>	<b>6,76</b>	<b>532,85</b>	<b>820,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,17</b>	<b>264,91</b>	<b>14,84</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			103,6%	125,4%	104,7%	109,8%	118,6%	108,0%	199,7%	331%	69,4%	50,1%	51,4%	23,2%	216%	106,8%	130%

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
0,19	Масло сливочное порционное	5	1,3	12,08	0,22	110		0,02		0,07	0,83	4	5	0,02			0,02
174,09	Каша молочная вязкая ячневая	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,12	147,59	219,56	0,01	0,001	33,2	0,88
379,14	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,4	125,79	90,00		0,001	14,00	0,13
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,09</b>	<b>25,15</b>	<b>71,14</b>	<b>554,93</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>2,28</b>	<b>0,16</b>	<b>2,05</b>	<b>287,88</b>	<b>361,96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>61,30</b>	<b>2,23</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
81,33	Борщ на мк/б со сметаной	200/10	1,52	4,13	9,19	96,68	0,04	0,04	8,97		0,01	41,77	45,86	0,07	0,040	21,95	1,03
7010,09	Картофель тушеный с мясными изделиями	200	13,78	9,57	24,72	311,28	0,21	0,20	29,92	1,010	0,08	32,61	200,9	0,01	0,004	51,65	3,01
349,16	Компот из урюка С-вит	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60		0,19	33,23	22,8			18,16	0,48
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>655</b>	<b>19,02</b>	<b>14,31</b>	<b>77,23</b>	<b>598,81</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>43,49</b>	<b>1,01</b>	<b>2,98</b>	<b>123,36</b>	<b>340,69</b>	<b>1,43</b>	<b>0,09</b>	<b>112,91</b>	<b>6,28</b>
<b>Полдник</b>																	
51,20	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,15	0,13	7,29	42,11	0,06	0,06	14,90	0,06	0,18	46,2	43,6			29,90	0,52
345,16	Напиток из яблок с лимоном	150	0,02		10,53	40,35			0,6		0,27	0,81	0,33			0,18	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>1,15</b>	<b>0,13</b>	<b>7,29</b>	<b>42,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>14,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>46,20</b>	<b>43,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>29,90</b>	<b>0,52</b>
<b>Ужин</b>																	
53,04	Салат "Молодость"(свеж.капуста, зелень)	60	1,32	3,25	6,27	59,6	0,02	0,04	8,00		0,12	28,83	27,77	1,450	0,001	18,30	0,50
267,91	Бифштекс куриный "Школьный"	60	10,80	7,03	7,68	174,21	0,050	0,06	0,20	0,010	0,05	9,91	68,55	0,710	0,004	11,19	0,99
199,05	Гороховое пюре с маслом сливочным	120	13,04	2,01	28,80	181,12	0,51	0,11		0,02	0,01	53,05	128,8	3,500	0,017	50,02	3,99
345,19	Компот из ягодной смеси	200	0,060	0,01	20,72	78,0			2,49		0,03	4,00	3,29	0,080	0,001	1,71	0,15
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,84	0,04	0,009	0,91		0,08	8,00	26,00	0,008	0,004		0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>28,3</b>	<b>12,6</b>	<b>83,2</b>	<b>581,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>11,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>103,8</b>	<b>254,4</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>81,2</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1920</b>	<b>62,0</b>	<b>52,2</b>	<b>248,9</b>	<b>1820,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>74,3</b>	<b>1,3</b>	<b>5,7</b>	<b>568,2</b>	<b>1007,7</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>289,3</b>	<b>16,5</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>114,9%</b>	<b>87,0%</b>	<b>95,4%</b>	<b>101,1%</b>	<b>107,8%</b>	<b>66,8%</b>	<b>124%</b>	<b>180%</b>	<b>57%</b>	<b>51,7%</b>	<b>61,1%</b>	<b>72,2%</b>	<b>134%</b>	<b>115,7%</b>	<b>137%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с	9	2,07	3,06	0,01	40,77	0,004	0,003	0,06	0,02	0,05	79,20	45,00	0,360	0,02	3,15	0,12
4001,10	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	4,99	4,88	31,4	202,67	0,19	0,23	1,04	0,01	0,03	133,76	229,44	0,99	0,03	107,12	3,24
382,05	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,57	118,60	0,05	0,19	1,59	0,03	0,001	152,3	124,56	0,01	0,001	21,35	0,48
0,01	Батон нарезной порционный	30	1,99	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,10	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>439</b>	<b>13,1</b>	<b>11,89</b>	<b>59,28</b>	<b>412,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,43</b>	<b>2,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,78</b>	<b>375,73</b>	<b>446,4</b>	<b>1,37</b>	<b>0,06</b>	<b>145,72</b>	<b>5,04</b>
<b>Завтрак второй</b>																	
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,5		10,1	42,4	0,01	0,01	2,00		0,20	7,00	7,00		0,001	4,00	1,40
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,001</b>	<b>4,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
113,13	Суп-лапша на мк/б со свежей зелению	200	6,83	6,88	18,59	172,3	0,17	0,17	4,17	0,81	0,29	34,4	75,16	0,09	0,001	14,37	0,99
455,24	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	200	3,39	5,28	26,1	284,51	0,01	0,08	8,03	0,12	0,4	93,45	97,20	1,05	0,030	21,43	1,15
345,14	Напиток фруктовый (яблоки и изюм)	200	0,40		14,67	56,61	0,01	0,01	3,53	0,01	0,04	0,05	11,73	0,001	0,050	8,40	0,27
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,5	0,09	0,04			2,70	15,75	71,1	1,35	0,05	21,15	1,76
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>645</b>	<b>13,59</b>	<b>12,70</b>	<b>74,78</b>	<b>587,86</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>15,73</b>	<b>0,94</b>	<b>3,43</b>	<b>143,65</b>	<b>255,19</b>	<b>2,49</b>	<b>0,13</b>	<b>65,35</b>	<b>4,17</b>
<b>Полдник</b>																	
386,08	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	110,0	0,04	0,25	1,2	0,04		248,00	184,00			28,0	0,20
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>1,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>184,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
<b>Ужин</b>																	
68,18*ОП	Салат "Степной" с маслом растительным	100	1,65	5,17	7,69	96,32	0,06	0,05	19,55	0,01	0,02	36,51	44,7		0,007	20,79	0,74
38,23*ЛП	Салат из помидор и редиса с растительным маслом	100	0,63	2,11	2,17	31,09	0,03	0,02	14,25	0,68	0,01	11,66	15,57		0,04	11,62	0,54
239,00	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,70	8,20	8,09	149,54	0,04	0,07	0,18	0,02	0,23	25,02	90,92	0,07	0,06	20,87	0,79
375,11	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,06	20,16	77,61		0,01	2,26		0,02	7,81	9,95			5,33	0,93
695	Ватрушка на молоке с творожной	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	0,03	0,02	50,8	90,2	0,33	0,02	21,6	0,90
0,07	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,6	0,06	0,03			1,8	10,5	47,4	0,90	0,03	14,1	1,17
<b>Итого за Ужин</b>		<b>465</b>	<b>19,81</b>	<b>19,27</b>	<b>75,38</b>	<b>575,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>22,03</b>	<b>0,06</b>	<b>2,09</b>	<b>130,64</b>	<b>283,17</b>	<b>1,30</b>	<b>0,12</b>	<b>82,69</b>	<b>4,53</b>
<b>Итого за Ужин *ЛП</b>		<b>465</b>	<b>18,79</b>	<b>16,21</b>	<b>69,86</b>	<b>509,875</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>16,73</b>	<b>0,73</b>	<b>2,08</b>	<b>105,79</b>	<b>254,04</b>	<b>1,3</b>	<b>0,15</b>	<b>73,52</b>	<b>4,33</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1849</b>	<b>52,8</b>	<b>48,9</b>	<b>227,9</b>	<b>1727,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>43,8</b>	<b>1,1</b>	<b>6,5</b>	<b>905,0</b>	<b>1175,8</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>325,8</b>	<b>15,3</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>		<b>1849</b>	<b>51,81</b>	<b>45,80</b>	<b>222,42</b>	<b>1662,36</b>	<b>0,88</b>	<b>1,24</b>	<b>38,45</b>	<b>1,78</b>	<b>6,49</b>	<b>880,17</b>	<b>1146,63</b>	<b>5,16</b>	<b>0,34</b>	<b>316,59</b>	<b>15,14</b>
<b>суточная норма</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>97,8%</b>	<b>81,4%</b>	<b>87,3%</b>	<b>96,0%</b>	<b>76,2%</b>	<b>90,9%</b>	<b>72,9%</b>	<b>159%</b>	<b>65,0%</b>	<b>82,3%</b>	<b>71,3%</b>	<b>51,6%</b>	<b>310%</b>	<b>130,3%</b>	<b>128%</b>