

5. Утвержденное примерное меню

Структурное подразделение детский сад «Солнышко»
ГБОУ СОШ №9 г.Кинеля

ПРИКАЗ

От 12.01.2022г

№ 32 – ОД

«Об утверждении примерного 10-дневного меню на зимнее – весенний период»

С целью организации сбалансированного рационального питания детей. Соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм калорийности, а так же осуществления контроля по данному вопросу, приказываю:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте с 1,5 до 3-х лет, с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием детей, составленное с учетом физиологических потребностей, рекомендуемых суточных наборов продуктов. При замене продуктов в 10-дневном меню допускаются изменения.

2. В соответствии с меню организовать 4-х разовое питание – завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.

3. Организовать проведение разъяснительной работы с воспитанниками и родителями (законными представителями) по формированию культуры здорового питания, этике приема пищи, целесообразности ведения домашнего меню.

Ответственные – старшая медсестра, старший воспитатель, воспитатели.

4. Утвердить:

- график выдачи готовой продукции;
- график приема пищи;
- режим питания.

5. Сотрудникам пищеблока выдавать готовую продукцию согласно утвержденного графика выдачи готовой продукции.

6. Помощникам воспитателей всех возрастных групп осуществлять получение готовой пищи согласно утвержденного графика.

7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий

Иванчикова И.Н.

С приказом ознакомлены:

Береза, С.В. Кар. Малкина Е.П.
Ковалева Т.В. Зор. Краснова
Труфанов С.А. Ф. Водопьянов
И.Н. Иванчикова

УТВЕРЖДАЮ:
заведующая *Иванникова И.Н.*

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: зимне-весенний
Категория: Ясли (до 3-х лет)
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

меню на 1 неделю понедельник											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0000146	повидло СанПин 2021	20	0,13		17,2	69		0,01	0,6	3	0,25
13	Чай с сахаром	150			8,99	32			0,2	0,26	0,05
Д000002	батон с маслом	25	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00188	Каша пшеничная рассыпчатая	130	8,03	4,62	31,95	202	0,12	0,05		1,03	1,96
	Всего в Завтрак		11,6	9,16	72,99	417	0,23	0,11	0,8	22,39	4,27
	2 завтрак										
000011	сок яблочный СанПин 2021	100	0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Всего в 2 завтрак		0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Обед										
000015а	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
Д00152а	Гуляш из отварной говядины	70	8,79	9,09	2,81	127	0,05	0,08	3,55	21,36	1,47
Д00186	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36	211	0,17	0,08		10,57	3,22
Д00241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	86				0,2	0,05
ДУ0019	Щи из свежей капусты с картофелем СанПин 2021	150	2,4	3,45	7,35	71	0,02	0,02	7,46	23,62	0,43
	Всего в Обед		18,69	16,89	67,27	496	0,24	0,18	11,28	58,45	5,24
	Уплотненный полдник										
000011г	пряники	30	0,87	0,5	13,98	63	0,02	0,02		1,62	0,12
21а	драчена	80	9,3	13,71	4,88	180	0,05	0,29	0,22	79,83	1,47
Д00198а	кукуруза консервированная отварная	40	0,77	2,24	4,16	40		0,02	0,71	1,64	0,13
ДУ0151	Кисель из концентрата	150	1,02		21,75	87				0,14	0,02
	Всего в Уплотненный полдник		11,96	16,45	44,77	370	0,07	0,33	0,93	83,23	1,74
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2

Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
Всего в Хлеб за день		7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
Всего в 1 неделю понедельник		49,99	43,86	230,58	1 509	0,77	0,72	13,81	213,07	16,94

Меню на 1 неделю вторник

Меню на 1 неделю вторник											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0009	Каша рисовая молочная	150	7,23	8,53	28,25	219	0,14	0,2	0,78	166,39	0,8
Д00002а	батон с сыром	28	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08
	Всего в Завтрак		12,76	15,46	57,88	422	0,27	0,34	1,17	263,89	2,89
	2 завтрак										
Д00251д	варенец	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
000015а	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
Д00107	Пюре из гороха с маслом	130	9,76	3,14	22,14	156	0,31	0,07		52,24	3,06
Д00179	Курица в соусе с томатом	60	16,88	20,36	2,67	261	0,04	0,11	0,71	18,98	1,41
Д00241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	86				0,2	0,05
ДУ0025	Суп картофельный с клецками	150	1,72	1,43	12	68	0,05	0,03	3,77	9,29	0,48
	Всего в Обед		28,88	24,94	57,92	572	0,4	0,21	4,75	83,41	5,07
	Уплотненный полдник										
000018	яблоки свежие	95	0,72		19,54	81	0,02	0,02	1,52	20,52	2,57
Д00128а	Пудинг творожно-манный запеченный	120	19,2	15,42	19,85	295	0,06	0,31	0,45	206,73	0,66
ДУ0145а	Какао на молоке	150	2,66	2,58	13,33	87	0,02	0,1	0,39	80,83	0,45
ДУ0156а	соус молочный сладкий	25		0,05	1,82	8				0,04	0,01
	Всего в Уплотненный полдник		22,58	18,05	54,54	471	0,1	0,43	2,36	308,12	3,69
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Д000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
	Всего в Хлеб за день		7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
	Всего в 1 неделю вторник		74,38	63,01	209,7	1 705	1,02	1,24	8,98	813,62	16,09

Меню на 1 неделю среда

Меню на 1 неделю среда											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0001	Каша манная молочная	150	5,17	7,43	20,3	168	0,04	0,1	0,42	89,08	0,25
D00002a	батон с сыром	28	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
D00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08

	Всего в Завтрак		10,7	14,36	49,93	371	0,17	0,24	0,81	186,58	2,34
	2 завтрак										
D00251д	варенец	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
000015а	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
128	Суфле ИЗ Рыбы 2 СПОСОБ СанГин 2021	120	15,17	7,52	8,57	163	0,09	0,21	0,76	89,5	1,06
D00034а	Свекольник с мясом и сметанойСанГин 2021	150	5,39	6,44	8,86	115	0,05	0,08	4,5	24,39	1,29
D00241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	86				0,2	0,05
	Всего в Обед		21,08	13,97	38,54	365	0,14	0,29	5,53	116,79	2,47
	Уплотненный полдник										
2801а	Булочка " Улитка"	60	5,08	6,49	36,27	220	0,03	0,03	0,07	19,12	0,33
D00044	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,8	117	0,05	0,14	0,55	113,15	0,23
ДУ0141а	Чай с молоком	150	1,2	1,2	12,98	65	0,02	0,05	0,22	43,26	0,19
	Всего в Уплотненный полдник		10,47	12,28	64,05	402	0,1	0,22	0,84	175,53	0,75
	Хлеб за день										
D000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
D000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
	Всего в Хлеб за день		7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
	Всего в 1 неделю среда		52,41	45,17	191,88	1 378	0,66	1,01	7,88	637,1	10

Меню на 1 неделю четверг											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0008	Каша пшенная молочная	150	6,2	8	25	195	0,14	0,2	0,78	166,39	0,8
Д000002	батон с маслом	25	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08
	Всего в Завтрак		11,73	14,93	54,63	398	0,27	0,34	1,17	263,89	2,89
	2 завтрак										
Д00251г	снежок	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
000011	сок яблочный СанПин 2021	150	0,57		15,43	64	0,02	0,02	1,2	16,2	2,03
000015а	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
Д00032	Рассольник домашний СанПин 2021	150	3,02	6,78	19,43	90	0,04	0,05	6,31	20,32	0,56
ДУ0051	Жаркое по-домашнему	170	9,03	9,23	16,49	207	0,14	0,12	3,49	24,74	2,01
	Всего в Обед		12,72	16,02	51,54	362	0,2	0,19	11,27	63,96	4,67
	Уплотненный полдник										
000011с	печенье	12	0,9	1,4	8,95	50	0,01	0,01		2,4	0,12
Д001186	Запеканка творожно-морковная	140	16,96	13,67	16,47	256	0,07	0,21	1,75	133,16	0,89

556	Чай с лимоном	150	0,09	0,28	12,17	47					
	соус фруктовый сладкий	25	0,03	0,05	1,82	8		0,05	1,15	26,29	4,32
	Всего в Уплотненный полдник		17,98	15,4	39,41	361	0,08	0,27	2,92	161,89	5,34
	Хлеб за день										
D000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
D000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
	Всего в Хлеб за день		7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
	Всего в 1 неделю четверг		52,59	50,91	184,94	1 361	0,79	1,06	16,06	647,94	17,34

Меню на 1 неделю пятница											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
0007	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	7,28	16,73	152	0,09	0,11	0,43	97,67	0,77
Д000002	Батон с маслом	25	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08
Всего в Завтрак			10,33	14,21	46,36	355	0,22	0,25	0,82	195,17	2,86
2 завтрак											
Д00251г	снежок	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
Всего в 2 завтрак			2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
Обед											
000015а	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
Д00038	Суп картофельный с макаронными изделиями СанПин 2021	150	1,7	1,72	13,06	74	0,05	0,03	4,86	12,89	0,54
Д00200а	Капуста тушеная с мясом СанПин 2021	150	13,67	13,01	10,37	213	0,05	0,12	30,08	79,77	2,52
Д00258а	Напиток ассорти	150	1,11	0,12	38,28	159	0,05	0,05	9,18	39,56	0,57
Всего в Обед			16,58	14,86	61,9	447	0,15	0,2	44,39	134,92	3,7
Уплотненный полдник											
13	Чай с сахаром СанПин 2021	150			8,99	32					
286а	Ватрушка с вареной сгущенкой	70	3,45	5,64	42,75	224	0,07		0,2	0,26	0,05
Д000011	Винегрет	130						0,07	0,27	26,25	0,86
Всего в Уплотненный полдник			3,45	5,64	51,74	256	0,07	0,07	0,47	26,51	0,91
Хлеб за день											
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Д000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
Всего в Хлеб за день			7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
Всего в 1 неделю пятница			40,52	39,27	199,36	1 298	0,69	0,78	46,38	514,79	11,91
Итого			269,89	242,22	1 016,46	7 251	3,93	4,8	93,11	2 826,52	72,27
Среднее за период			53,98	48,44	203,29	1 450	0,79	0,96	18,62	565,3	14,45
Максимальные нормативные значения			42	47	203	1 400	0,8	0,9	45	800	10
Отклонения от норм, %			29	3		4		11	-59	-29	45

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)УТВЕРЖДАЮ:
заведующая

Иванникова И.Н.

Сезон: зимне-весенний
Категория: Ясли (до 3-х лет)
Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
11144	Каша манная на сгущенке	150	3,63	4,33	17,68	124	0,04	0,08	0,35	74,23	0,21
13	Чай с сахаром	150			8,99	32			0,2	0,26	0,05
Д000002	батон с маслом	25	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
	Всего в Завтрак		7,07	8,87	41,52	270	0,15	0,13	0,55	92,59	2,27
	2 завтрак										
000011	сок яблочный СанПин 2021	100	0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Всего в 2 завтрак		0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Обед										
ДУ0019	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,4	3,45	7,35	71	0,02	0,02	7,46	23,62	0,43
ДУ0052	Плов из говядины	150	16,71	8,96	29,19	228	0,07	0,1	1,23	17,84	2,09
000015a	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
Д00241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	86				0,2	0,05
	Всего в Обед		19,63	12,42	57,65	386	0,09	0,12	8,96	44,36	2,64
	Уплотненный полдник										
000020	икра кабачковая	30	0,36	1,42	2,32	23	0,02	0,01	2,88	9,6	0,13
ДУ0104	Макаронные изделия отварные	120	4,24	4,96	28,24	177	0,05	0,02		7,49	0,57
000011c	печенье	12	0,9	1,4	8,95	50	0,01	0,01		2,4	0,12
ДУ0151	Кисель из концентрата	150	1,02		21,75	87				0,14	0,02
	Всего в Уплотненный полдник		6,52	7,78	61,26	337	0,08	0,03	2,88	19,63	0,84
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Д000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
	Всего в Хлеб за день		7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
	Всего в 2 неделю понедельник		40,96	30,43	205,98	1 219	0,55	0,39	13,19	205,58	11,45

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
Д00090	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,65	6,04	23,32	167	0,05	0,11	0,41	88,7	0,26
Д000002	батон с маслом	25	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08
	Всего в Завтрак		10,18	12,97	52,95	370	0,18	0,25	0,8	186,2	2,35
	2 завтрак										
Д00251д	варенец	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
ДУ0021	Рассольник ленинградский	150	1,8	2,7	12	81	0,04	0,02	4,02	9,5	0,48
ДУ0083a	Капуста тушеная С КУРИЦЕЙ	180	2,94	5,53	13,42	115	0,04	0,05	25,79	62,51	0,87
000015a	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
Д00258a	Напиток ассорти	150	1,11	0,12	38,28	159	0,05	0,05	9,18	39,56	0,57
	Всего в Обед		5,95	8,36	63,89	356	0,13	0,12	39,26	114,27	1,99
	Уплотненный полдник										
Д001186	Запеканка творожно-морковная	140	16,96	13,67	16,47	256	0,07	0,21	1,75	133,16	0,89
ДУ01556	соус фруктовый сладкий	25	0,03	0,05	1,82	8			0,02	0,04	0,01
000018	яблоки свежие	95	0,72		19,54	81	0,02	0,02	1,52	20,52	2,57
ДУ0145a	Какао на молоке	150	2,66	2,58	13,33	87	0,02	0,1	0,39	80,83	0,45
	Всего в Уплотненный полдник		20,37	16,3	51,16	432	0,11	0,33	3,68	234,55	3,92
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Д000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
	Всего в Хлеб за день		7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
	Всего в 2 неделю вторник		46,66	42,19	207,36	1 398	0,67	0,95	44,44	693,22	12,7

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0007	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	7,28	16,73	152	0,09	0,11	0,43	97,67	0,77
Д00002a	батон с сыром	28	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08
	Всего в Завтрак		10,33	14,21	46,36	355	0,22	0,25	0,82	195,17	2,86
	2 завтрак										
Д00251д	варенец	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1

	Обед										
Д00036а	Суп картофельный с бобовым и мясом	150	1,4	2,33	8,17	59	0,1	0,04	3,66	22,82	1,05
Д00085а	Свекла тушеная с овощами	150	2,72	3,6	18,5	117	0,03	0,07	7,6	62,71	2,33
Д00134в	Котлеты или биточки рыбные	60	11,65	2,43	5,51	90	0,07	0,12	0,31	34,18	1,11
Д00241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	86				0,2	0,05
Всего в Обед			16,19	8,36	53,1	352	0,2	0,23	11,57	119,91	4,54
	Уплотненный полдник										
0010а	Салат картофельный с огурцами солеными	130	2,32	8,36	7,45	115	0,04	0,09	4,72	16,08	0,69
2801а	Булочка " Улитка"	60	5,08	6,49	36,27	220	0,03	0,03	0,07	19,12	0,33
000018	Яйцо вареное	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,13		18,7	0,8
Д00141а	Чай с молоком	150	1,2	1,2	12,98	65	0,02	0,05	0,22	43,26	0,19
Всего в Уплотненный полдник			13,27	19,5	56,98	451	0,11	0,3	5,01	97,16	2,01
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Д000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
Всего в Хлеб за день			7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
Всего в 2 неделю среда			49,95	46,63	195,8	1 398	0,78	1,04	18,1	570,44	13,85

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак			28	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01	
Д00002а	батон с сыром	150		3,66	5,03	21,87	147	0,03	0,11	0,42	86,79	0,26	
Д00098а	Каша ячневая молочная жидкая	150		2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08	
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150		2,09	2,39	14,78	89	0,02	0,09	0,39	79,4	0,08	
Всего в Завтрак				9,19	11,96	51,5	350	0,16	0,25	0,81	184,29	2,35	
2 завтрак			100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1	
Д00251г	снежок	100		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1	
Всего в 2 завтрак					2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
Обед				150	1,7	1,72	13,06	74	0,05	0,03	4,86	12,89	0,54
Д00038	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7		1,72	13,06	74	0,05	0,03	4,86	12,89	0,54	
Д00051	Жаркое по-домашнему	150	13,3		7,3	14,63	184	0,11	0,12	7,95	15,85	2,27	
000015а	огурцы консервированные	10	0,1		0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07	
Д00150	Лимонный напиток	150	0,1		0,02	18,2	70	0,01	0,01	2,74	5,81	0,06	
Всего в Обед					15,2	9,05	46,08	329	0,17	0,16	15,82	37,25	2,94
Уплотненный полдник			100	12,24	9,44	13,92	189	0,05	0,24	0,26	144,5	0,64	
Д00080	Запеканка творожная с курагой	100		12,24	9,44	13,92	189	0,05	0,24	0,26	144,5	0,64	
Д00156а	соус молочный сладкий	25			0,05	1,82	8				0,04	0,01	
13	Чай с сахаром	150				8,99	32			0,2	0,26	0,05	
266 а	зефир	30		2,04	2,17	16,67	90	0,03	0,03	0,01	5,8	0,37	
Всего в Уплотненный полдник				14,28	11,66	41,4	319	0,08	0,27	0,47	150,6	1,07	

	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Д000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
Всего в Хлеб за день			7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
Всего в 2 неделю четверг			48,83	37,23	178,34	1 238	0,66	0,94	17,8	530,34	10,8

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0008	Каша пшенная молочная	150	6,2	8	25	195	0,14	0,2	0,78	166,39	0,8
ДУ0142	Чай с лимоном	150	0,09	0,28	12,17	47		0,05	1,15	26,29	4,32
Д000002	батон с маслом	25	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
	Всего в Завтрак		9,73	12,82	52,02	356	0,25	0,3	1,93	210,78	7,13
	2 завтрак										
Д00251г	снежок	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
Д00035	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,55	69	0,03	0,04	5,11	18,98	0,42
Д00173а	Тефтели из говядины	60	9,38	8,1	3,65	127	0,04	0,09	0,72	8,24	1,53
ДУ0104	Макаронные изделия отварные	120	4,24	4,96	28,24	177	0,05	0,02		7,49	0,57
ДУ0154а	соус томатный со сметаной	20	0,01	0,96	0,01	9				0,22	
000015а	огурцы консервированные	10	0,1	0,01	0,19	1			0,27	2,7	0,07
Д00241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	86				0,2	0,05
	Всего в Обед		15,31	17,55	60,56	469	0,12	0,15	6,1	37,83	2,64
	Уплотненный полдник										
ДУ0081а	Картофель в молоке	180									
000011	сок яблочный СанПин 2021	150	0,57		15,43	64	0,02	0,02	1,2	16,2	2,03
285	Ватрушка с повидлом	60	2,96	4,83	36,64	192	0,06	0,06	0,23	22,5	0,74
	Всего в Уплотненный полдник		3,53	4,83	52,07	256	0,08	0,08	1,43	38,7	2,77
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
Д000003	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,46	104	0,11	0,05		21	2,34
	Всего в Хлеб за день		7,36	1,36	35,26	183	0,22	0,09		38,2	4,34
	Всего в 2 неделю пятница		38,73	39,76	204,01	1 321	0,7	0,79	10,16	445,51	16,98
	Итого		225,14	196,24	991,49	6 574	3,36	4,11	103,68	2 445,09	65,78
	Среднее за период		45,03	39,25	198,3	1 315	0,67	0,82	20,74	489,02	13,16
	Минимальные нормативные значения		42	47	203	1 400	0,8	0,9	45	800	10
	Отклонения от норм, %		7	-17	-2	-6	-13	-11	-54	-39	32

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)УТВЕРЖДАЮ:
заведующая Иванникова И.Н.Сезон: зимне-весенний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Меню на 1 неделю понедельник										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак													
0000146	пюре СанПин 2021	25	0,16		21,5	86		0,01	0,75	3,75	0,31		
13	Чай с сахаром	200			11,98	43			0,27	0,35	0,06		
Д000002	батон с маслом	35	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01		
Д00188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	233	0,14	0,06		1,19	2,26		
Всего в Завтрак			12,87	9,87	85,2	476	0,25	0,12	1,02	23,39	4,64		
2 завтрак													
000011	сок яблочный СанПин 2021	100	0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35		
Всего в 2 завтрак			0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35		
Обед													
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1		
Д00152a	Гуляш из отварной говядины	80	10,05	10,39	3,21	145	0,06	0,09	4,06	24,41	1,68		
Д00186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	264	0,21	0,1		13,21	4,03		
Д00241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,06		
Д00019	Щи из свежей капусты с картофелем СанПин 2021	200	3,2	4,6	9,8	94	0,03	0,03	9,94	31,49	0,57		
Всего в Обед			22,69	20,44	86,19	619	0,3	0,22	14,4	73,43	6,44		
Уплотненный полдник													
000011г	пряники СанПин 2021	30	0,86	0,5	13,98	63	0,01	0,01		1,62	0,11		
21a	драчена	100	11,63	17,14	6,1	225	0,06	0,36	0,27	99,79	1,84		
Д00198a	кукуруза консервированная отварная	50	0,96	2,8	5,2	50		0,03	0,89	2,05	0,16		
Д00151	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116				0,19	0,03		
Всего в Уплотненный полдник			14,81	20,44	54,3	454	0,07	0,4	1,16	103,65	2,14		
Хлеб за день													
Д000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5		

Д00003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
Всего в Хлеб за день			9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
Всего в 1 неделю понедельник			59,95	52,45	280,06	1 821	0,91	0,86	17,38	259,02	20

Меню на 1 неделю вторник											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0009	Каша рисовая молочная	200	9,64	11,37	37,67	292	0,19	0,27	1,04	221,85	1,07
Д00002a	батон с сыром	43	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
	Всего в Завтрак		15,87	19,1	72,23	525	0,33	0,44	1,56	345,81	3,18
	2 завтрак										
Д00251d	варенец	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
Д00107	Пюре из гороха с маслом	150	11,27	4,47	25,56	188	0,35	0,08		60,46	3,53
Д00179	Курица в соусе с томатом	70	19,69	23,75	3,11	305	0,05	0,13	0,83	22,14	1,64
Д00241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,06
Д00025	Суп картофельный с клецками	200	2,29	1,9	16	91	0,06	0,04	5,03	12,38	0,64
	Всего в Обед		33,96	30,14	72,85	700	0,46	0,25	6,26	99,3	5,97
	Уплотненный полдник										
000018	яблоки свежие	100	0,76		20,57	85	0,02	0,02	1,6	21,6	2,7
Д00128a	Пудинг творожно-манный запеченный	150	24	19,27	24,81	369	0,08	0,39	0,56	258,41	0,83
Д00145a	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16	104	0,02	0,12	0,47	97	0,54
Д00156a	соус молочный сладкий	50		0,1	3,64	16				0,08	0,02
	Всего в Уплотненный полдник		27,95	22,47	65,02	574	0,12	0,53	2,63	377,09	4,09
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
Д000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
	Всего в Хлеб за день		9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
	Всего в 1 неделю вторник		89,78	76,61	258,28	2 085	1,22	1,5	11,15	989,95	18,77

Меню на 1 неделю среда											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0001	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206	0,06	0,14	0,55	118,78	0,34
Д00002а	батон с сыром	43	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1

	Всего в Завтрак		12,46	16,63	60,23	439	0,2	0,31	1,07	242,74	2,45
	2 завтрак										
D00251d	варенец	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
128	Суфле ИЗ Рыбы 2 СПОСОБ СанГин 2021	140	17,7	8,77	10	190	0,11	0,25	0,89	104,42	1,24
D00034a	Свекольник с мясом и сметаной СанГин 2021	200	7,18	8,58	11,81	153	0,06	0,1	6	32,52	1,72
D00241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,06
	Всего в Обед		25,59	17,37	49,99	459	0,17	0,35	7,29	141,26	3,12
	Уплотненный полдник										
2801a	Булочка " Улитка"	70	5,93	7,57	42,32	257	0,04	0,03	0,08	22,31	0,38
D00044	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156	0,06	0,18	0,73	150,87	0,3
DY0141a	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,06	0,29	57,68	0,25
	Всего в Уплотненный полдник		13,11	15,29	79,35	500	0,12	0,27	1,1	230,86	0,93
	Хлеб за день										
D000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
D000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
	Всего в Хлеб за день		9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
	Всего в 1 неделю среда		63,16	54,19	237,75	1 684	0,8	1,21	10,16	782,61	12,03

Меню на 1 неделю четверг											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0008a	Каша пшенная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	0,14	0,2	0,78	166,41	0,81
D000002	батон с маслом	35	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
D00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
	Всего в Завтрак		13,91	17,43	66,66	479	0,28	0,37	1,3	290,37	2,92
	2 завтрак										
D00251г	снежок	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
000011	сок яблочный СанПин 2021	200	0,76		20,57	85	0,02	0,02	1,6	21,6	2,7
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
D00032	Рассольник домашний СанПин 2021	200	4,02	9,04	25,9	120	0,05	0,06	8,41	27,09	0,75
DY0051	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
	Всего в Обед		15,55	19,92	66,16	450	0,23	0,22	14,51	81,84	5,91
	Уплотненный полдник										
000011c	печенье	24	1,8	2,8	17,9	100	0,01	0,01		4,8	0,24
D001186	Запеканка творожно-морковная	170	20,6	16,6	20	311	0,08	0,25	2,12	161,7	1,08

	Чай с лимоном	200	1,57	0,37	15,04	70					
D1556	соус фруктовый сладкий	50	0,06	0,1	3,64	16		0,06	1,54	35,06	5,76
Всего в Уплотненный полдник			24,03	19,87	56,58	497	0,09	0,32	3,69	201,64	7,1
Хлеб за день											
D000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
D000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
Всего в Хлеб за день			9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
Всего в 1 неделю четверг			65,49	62,12	237,58	1 712	0,91	1,19	20,2	741,6	21,46

Меню на 1 неделю пятница											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0007	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,7	22,3	202	0,12	0,15	0,57	130,22	1,03
D000002	батон с маслом	35	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
D00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
	Всего в Завтрак		12,63	17,43	56,86	435	0,26	0,32	1,09	254,18	3,14
	2 завтрак										
D00251r	снежок	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
D00038	Суп картофельный с макаронными изделиями СанПин 2021	200	2,26	2,29	17,41	99	0,06	0,04	6,48	17,18	0,72
D00200a	Капуста тушенная с мясом СанПин 2021	200	18,23	17,34	13,83	284	0,07	0,16	40,1	106,36	3,36
D00258a	Напиток ассорти	200	1,48	0,16	51,04	212	0,06	0,06	12,24	52,74	0,76
	Всего в Обед		22,12	19,81	82,57	597	0,19	0,26	59,22	180,33	4,94
	Уплотненный полдник										
13	Чай с сахаром СанПин 2021	200			11,98	43					
286a	Ватрушка с вареной сгущенкой	90	4,44	7,25	54,96	288	0,09	0,09	0,35	33,75	1,11
D000011	Винегрет	150	1,8	20,9	10,24	236	0,02	0,03	5,64	32,97	1,08
	Всего в Уплотненный полдник		6,24	28,15	77,18	567	0,11	0,12	6,26	67,07	2,25
	Хлеб за день										
D000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
D000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
	Всего в Хлеб за день		9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
	Всего в 1 неделю пятница		52,99	70,29	264,79	1 885	0,87	0,98	67,27	669,33	15,86
	Итого		331,37	315,66	1 278,46	9 187	4,71	5,74	126,16	3 442,51	88,12
	Среднее за период		66,27	63,13	255,69	1 837	0,94	1,15	25,23	688,5	17,62
	Минимальные нормативные значения		54	60	261	1 800	0,9	1	50	900	10
	Отклонения от норм, %		23	5	-2	2		10	-50	-24	76

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)УТВЕРЖДАЮ:
заведующая *Иванникова И.Н.*Сезон: зимне-весенний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)
Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
11144	Каша манная на сгущенке	200	5,8	6,93	28,27	199	0,06	0,14	0,55	118,78	0,34
D000002	батон с маслом	35	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
13	Чай с сахаром	200			11,98	43			0,27	0,35	0,06
Всего в Завтрак			9,24	11,47	55,1	356	0,17	0,19	0,82	137,23	2,41
2 завтрак											
000011	сок яблочный СанПин 2021	100	0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
Всего в 2 завтрак			0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
Обед											
DY0019	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,2	4,6	9,8	94	0,03	0,03	9,94	31,49	0,57
DY0052	Плов из говядины	200	19,01	26,19	41,31	477	0,09	0,14	1,63	24,46	2,78
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
D00241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,06
Всего в Обед			22,92	30,81	79,29	687	0,12	0,17	11,97	60,27	3,51
Уплотненный полдник											
DY0104	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,06	0,02		9,36	0,72
000011c	печенье	24	1,8	2,8	17,9	100	0,01	0,01		4,8	0,24
000020	икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,09	31	0,03	0,01	3,84	12,8	0,17
DY0151	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116				0,19	0,03
Всего в Уплотненный полдник			8,94	10,89	85,31	468	0,1	0,04	3,84	27,15	1,16
Хлеб за день											
D000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
D000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
Всего в Хлеб за день			9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
Всего в 2 неделю понедельник			50,68	54,87	274,07	1 783	0,68	0,52	17,43	283,2	13,86

Меню на 2 неделю вторник

меню на 2 неделю вторник											
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
D00090	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222	0,06	0,14	0,55	118,27	0,35
D000002	батон с маслом	35	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
13	Чай с сахаром	200	2,29	3,19	19,71	119	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
Всего в Завтрак			9,94	15,78	65,65	455	0,2	0,31	1,07	242,23	2,46
2 завтрак											
000011	сок яблочный СанПин 2021	100	0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,7	120	0,1
Всего в 2 завтрак			0,38		10,29	43	0,01	0,01	0,7	120	0,1
Обед											
DY0021	Рассольник ленинградский	200	3,4	3,6	15	108	0,05	0,03	5,36	12,67	0,64
DY0052a	Капуста тушеная с Юрицей	220	3,6	6,75	16,4	141	0,04	0,05	31,53	76,4	1,07
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
D00008a	Напиток ассорти	200	1,18	0,16	51,04	212	0,06	0,06	12,24	52,74	0,76
Всего в Обед			7,63	10,53	83,73	463	0,15	0,14	49,53	145,86	2,57
Уплотненный полдник											
D001166	Запеканка творожно-морковная	170	20,6	16,6	20	311	0,08	0,25	2,12	161,7	1,08
DY01556	соус фруктовый сладкий	50	0,06	0,1	3,64	16			0,03	0,08	0,02
000018	яблоки свежие	100	0,76		20,57	85	0,02	0,02	1,6	21,6	2,7
DY0145a	Какао на молоке	180	3,19	3,1	16	104	0,02	0,12	0,47	97	0,54
Всего в Уплотненный полдник			24,61	19,8	60,21	516	0,12	0,39	4,22	280,38	4,34
Хлеб за день											
D000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
D000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
Всего в Хлеб за день			9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
Всего в 2 неделю вторник			56,67	51,01	257,77	1 720	0,78	1,12	55,52	836,22	14,9

Меню на 2 неделю среда

меню на 2 недели среда											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0007	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,7	22,3	202	0,12	0,15	0,57	130,22	1,03
D00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
D00002a	батон с сыром	43	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
	Всего в Завтрак		12,63	17,43	56,86	435	0,26	0,32	1,09	254,18	3,14
	2 завтрак										
D00251d	варенец	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1

Обед											
Д000001	Суп картофельный с бобовым и мясом	200	1,97	3,11	10,89	79	0,13	0,05	4,89	30,43	1,4
Д000002	Овощи тушеные с картофелем	70	0,72	1,13	3,83	27	0,03	0,07	7,5	62,71	2,33
Д000003	Пюре из картофеля с мясом	70	1,15	2,43	3,81	80	0,07	0,12	0,31	34,18	1,11
Д000004	Пюре из картофеля с мясом	70	0,55	0,89	2,89	114				0,27	0,06
Всего в Обед			4,35	7,57	27,62	290	0,23	0,24	12,79	127,59	4,9
Уплотненный полдник											
Д000005	Салат из овощей с макаронными изделиями	100	2,63	0,65	0,6	123	0,05	0,1	5,45	18,55	0,8
Д000006	Пюре из картофеля с мясом	70	0,55	0,89	2,89	114		0,13		0,27	0,06
Д00141a	Булочка "улитка"										
Д00141a	Чай с молоком	200			1,7	47		0,08	0,29	67,69	0,25
Всего в Уплотненный полдник					2,37	164				135,64	1,13
Хлеб за день											
Д000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
Д000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
Всего в Хлеб за день			9,2	1,7	44,08	229				47,75	5,43
Всего в 2 недели средняя			48,39	48,56	263,53	1 679	0,93	1,29	20,4	666,76	15,8

Меню на 2 неделю четверг

меню на 2 неделю четверть											
№ рс.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Д00098a	Каша ячневая молочная жидкая	200	4,88	6,71	29,16	196	0,04	0,14	0,56	115,72	0,35
Д00002a	батон с сыром	43	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	0,12	0,52	105,86	0,1
Всего в Завтрак			11,11	14,44	63,72	429	0,18	0,31	1,08	239,68	2,46
2 завтрак											
Д00251г	снежок	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
Всего в 2 завтрак			2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
Обед											
Д00038	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99	0,06	0,04	6,48	17,18	0,72
Д00051	Жаркое по-домашнему	200	17,7	9,7	19,51	245	0,14	0,16	10,6	21,14	3,03
000015a	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
Д00150	Лимонный напиток	200	0,1	0,03	24,2	93	0,01	0,01	3,65	7,74	0,09
Всего в Обед			20,21	12,04	61,41	439	0,21	0,21	21,13	50,11	3,94
Уплотненный полдник											
Д0080	Запеканка творожная с курагой	150	18,36	14,16	20,88	284	0,08	0,36	0,39	216,75	0,96
Д00156a	соус молочный сладкий	50		0,1	3,64	16				0,08	0,02
13	чай с сахаром	200			11,98	43			0,27	0,35	0,06
266 а	зефир	60	4,08	4,33	33,33	180	0,07	0,06	0,01	11,6	0,74
Всего в Уплотненный полдник			22,44	18,59	69,83	523	0,15	0,42	0,67	228,78	1,78

Приложение 9
к СанПин 2.4.1.2660-10

УТВЕРЖДАЮ:

заведующая _____ Иванникова И.Н.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: зимне-весенний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)
Диета:

Меню на 2 неделю пятница

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции-	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
Д000002	батон с маслом	35	3,44	4,54	14,85	114	0,11	0,05		18,1	2,01
ДУ0142а	Чай с лимоном	200	1,57	0,37	15,04	70		0,06	1,54	35,06	5,76
0008а	Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	0,14	0,2	0,78	166,41	0,81
	Всего в Завтрак		12,69	14,61	61,99	430	0,25	0,31	2,32	219,57	8,58
	2 завтрак										
Д00251г	снежок	100	2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Всего в 2 завтрак		2,8	3,2	4,1	57	0,03	0,17	0,7	120	0,1
	Обед										
Д00035	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	0,04	0,05	6,81	25,31	0,56
Д00173а	Тефтели из говядины	70	10,94	9,45	4,26	148	0,05	0,11	0,84	9,61	1,79
ДУ0104	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,06	0,02		9,36	0,72
ДУ0154а	соус томатный со сметаной	30	0,01	1,44	0,02	13				0,33	
000015а	огурцы консервированные	15	0,15	0,02	0,29	2			0,4	4,05	0,1
Д00241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,06
	Всего в Обед		18,5	21,8	77,83	590	0,15	0,18	8,05	48,93	3,23
	Уплотненный полдник										
000011	сок яблочный СанПин 2021	200	0,76		20,57	85	0,02	0,02	1,6	21,6	2,7
285	Ватрушка с повидлом	90	4,44	7,25	54,96	288	0,09	0,09	0,35	33,75	1,11
ДУ0081а	Картофель в молоке	200									
	Всего в Уплотненный полдник		5,2	7,25	75,53	373	0,11	0,11	1,95	55,35	3,81
	Хлеб за день										
Д000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14	0,05		21,5	2,5
Д000003	Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130	0,14	0,06		26,25	2,93
	Всего в Хлеб за день		9,2	1,7	44,08	229	0,28	0,11		47,75	5,43
	Итого		48,39	48,56	263,53	1 679	0,82	0,88	13,02	491,6	21,15