

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №42»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад №42»
Н.А. Кортунова
от 30.08.2012 № 115-09



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА с 3 до 7 лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша геркулесовая молочная	200	5,17	6,93	27	210	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
412	Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			6,82	11,26	46,85	365,43	0,15	2,90	73,10	0,60	137,30	170,03	44,71	1,25
Обед														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,43	3,35	8,35	56,79	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98
86	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне	200	0,91	2,87	6,80	57,30	0,05	5,65	4,50	0,50	6,21	29,14	13,59	0,50
304	Вермишель отварная с соусом томат с овощ	90/50	9,04	4,12	2,09	81,89	0,06	1,37	29,14	0,71	50,6	144,30	30,72	0,55
299	Биточек из говядины	60	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			28,35	15,78	55,79	442,18	0,40	13,59	33,64	4,53	131,30	873,01	132,50	7,74
2 Завтрак														
398	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,01	50	0	0	10,67	0	0	0,31
Полдник														
420	Снежок 2,5 %	180	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20	0,1	121	94	15	0,1
455	Булочка косичка	55	4,05	5,5	31	120	0,06	0,08	5,93	0,47	14,55	39,76	6,64	0,48
Итого за Полдник			6,8	8,0	41,8	199,0	0,1	1,0	25,9	0,6	135,6	133,8	21,6	0,6

Ужин														
144	Картофель тушеный с говядиной	200	12,09	2,85	9,24	90	0,14	24,15		1,49	15,13	72,02	28,03	1,14
	Хлеб Пшеничный	25	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			16,49	4,65	55,27	272,09	0,14	24,15	0,00	1,49	32,33	107,96	34,63	1,65
Итого за день			24,67	16,00	105,42	527,88	0,72	20,11	162,61	6,86	684,08	1413,11	245,12	12,42

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша кукурузная молочная	200	4,51	1,91	29,44	152,83	0,12		9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
7	Сыр	7	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			11,66	11,96	55,00	414,72	0,19	1,45	86,14	1,67	256,86	318,40	47,44	1,45
Обед														
87	Суп гороховый с курицей	200	16,79	3,00	11,71	100,00	0,13	6,28		0,67	15,21	45,45	18,32	1,05
321	Плов с говядины	50/150	9,40	4,95	11,45	89,00	0,07	1,74	52,7	4,42	14,23	135,6	27,68	1,2
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			29,24	8,40	52,46	350,53	0,40	32,78	52,70	6,65	67,83	352,54	103,44	6,74

2 Завтрак														
386	Банан	110	1,18	0,27	9,72	51,6	0,05	76		0,02	40,8	27,6	15,6	0,98
Полдник														
396	Кисель	200	0,02	0,02	4,29	95,3		0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
	Печенье	25	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			1,1	0,3	14,0	146,9	0,1	72,2	0,0	0,0	41,8	28,1	15,9	0,4
Ужин														
354	Капуста тушеная с курицей	200	3,8	1,2	16,04	61,00	0,07	81,79		1,44	87,16	66,08	34,37	1,34
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	25	4,4	1,8	38	150					16,92	35,92	6,58	0,48
Итого за Ужин			8,20	3,00	62,07	243,09	0,07	81,79	0,00	1,44	104,36	102,02	40,97	1,85
Итого за день			50,20	23,62	183,54	1155,19	0,71	188,25	138,84	9,78	470,89	801,01	207,75	10,46

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: среда

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша пшеничная молочная	200	5,67	5,28	25	180	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
416	Какао с молоком	200	3,74	3	17,9	147,08	0,04	1,27	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
7	Сыр	7	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			13,34	15,56	52,56	477,16	0,19	2,64	112,70	0,96	346,01	340,23	68,69	2,78
Обед														
	Сельдь порционная	30	1,43	3,35	8,35	56,79	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98

91	Суп с клецками на м/к бульоне	200	21,71	7,46	23,91	126,00	0,1	7,9	24,22	1,11	14,53	65,35	17,42	0,93
164,00	Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,39	10,53	9,96	171,47	0,10	13,8	37,8	4,08	18,2	112,48	24,28	1,34
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			44,70	21,78	78,50	531,46	0,44	27,28	61,99	7,06	98,37	810,21	118,39	7,91
2 Завтрак														
386	Яблоко	110	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за 2 Завтрак			1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Полдник														
412	Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
452	Вафля	30	4,20	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за Полдник			4,24	4,24	36,85	103,89	0,06	1,68	5,60	0,47	16,41	40,40	7,12	0,53
Ужин														
271	Котлета рыбная	60	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
179	Гречка отварная с соусом томат с овощ	90/50	1,33	3,89	25,45	155,17	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			8,37	5,09	51,40	283,31	0,27	1,44	16,76	2,68	29,85	224,01	110,78	3,80
Итого за день			71,73	46,91	229,03	1447,42	1,01	105,04	197,05	11,19	531,44	1442,45	320,58	15,38

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199,01	Каша ячневая молочная	200	5,69	6,12	27,36	187,37	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95
413	Чай с молоком	200	1,09	0,94	9,32	53,68	0,02	0,49	7,5	0,04	45,25	33,77	5,26	0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
7	Сыр	7	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			10,71	14,34	46,39	391,45	0,14	1,86	106,60	0,88	266,03	252,28	44,36	1,52
Обед														
41	Закуска припущенная морковь с кукурузой	60	0,67	0,07	4,74	23,04	0,03	3		0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
62	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/10	5,54	2,58	7,13	59,92	0,04	7,96	16,86	0,77	19,36	40,12	14,89	0,77
294	Печень тушенная с соусом томат с овощ	60/50	10,11	4,95	4,68	35,58	0,17	69,67	445,25	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83
306	Рис отварной	90	3,85	1,66	17,81	120,36	0,33		7,67	0,89	33,09	83,87	32,56	2,59
393	Компот из свежемороженных ягод	200	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			22,55	9,64	58,92	377,39	0,74	102,39	469,78	8,14	101,74	472,94	116,52	11,68
Полдник														
420	Йогурт	180	88,0	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20	0,1	121	94	15	0,8
450	Рогалик с курагой	60	4,21	2,98	20,39	83	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
Итого за Полдник			92,2	5,5	31,2	162	0,06	10,9	20	0,4	137	105	24	2,3
Ужин														
245	Творожная запеканка с соусом молочным	150/50	6,94	16,36	13,71	178,30	0,11	0,75	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	0,84
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			8,52	16,56	31,40	257,39	0,14	0,75	46,17	1,26	209,46	309,21	46,85	1,27
Итого за день			133,99	46,02	167,90	1188,23	1,08	115,90	642,55	10,68	714,23	1139,43	231,73	16,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Суп вермишелевый молочный	200	4,27	5,99	16,64	147,26	0,07	1,3	43,6	0,36	123,59	104,68	19,4	0,42
417	Чай с сахаром, шиповником	200	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			6,12	10,42	39,71	396,86	0,10	71,30	73,10	0,76	133,29	124,22	27,19	1,07
Обед														
73	Щи из свежей капусты, м/к бульоне со сметаной	200/3	6,22	4,46	7,64	77,6	0,05	21,99	4,5	0,7	26,43	38,86	16,81	0,62
271	Котлета рыбная	60	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
339	Картофельное пюре, с соусом томат с овощ	90/50	5,1	2,3	5,00	66,0	0,11	17,6	32,5	1,15	27,3	64,91	22,11	0,81
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			19,95	8,24	57,18	369,85	0,42	40,46	39,60	4,04	112,46	772,57	116,33	6,58
2 Завтрак														
72	Напиток из кураги	180	7,09	0,00	10,50	41,86	0,00	12,00	0,00	0,00	8,18	0,00	0,00	0,27
Полдник														
419	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	94,5	0,06	1,95	30	0,15	180	135	21	0,15
452	Пряник	50	4,20	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за Полдник			8,55	7,99	33,91	156,96	0,12	2,03	35,60	0,62	194,47	174,50	27,62	0,62
Ужин														

34	Салат со свеклы	60	0,49	0,54	2,9	18,38	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45
234	Омлет	140	10,00	12,92	5,69	77,44	0,08	2,63	183,3	0,33	100,25	172,24	20,62	1,71
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			12,07	13,66	26,28	174,91	0,12	5,94	183,30	0,72	117,23	204,29	34,32	2,59
Итого за день			32,1	26,0	83,5	611,8	0,5	46,4	252,4	4,8	230,3	977,8	150,7	9,2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199	Каша манная молочная	200	4,16	5,92	24	185	0,06	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
412	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			5,81	10,25	43,85	340,43	0,09	2,90	73,10	0,56	130,16	120,21	23,26	0,71
Обед														
88	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	200	6,8	2	3,93	69	0,06	5,89	8,85	0,59	8,36	31,9	12,84	0,54
306	Пюре гороховое	90	5,78	2,54	24,00	240	0,5		11,8	1,33	49,64	125,81	48,84	3,89
304	Тефтели из говядины с соусом томат с овощ	60/50	8,9	7,72	11,48	137,8	0,05	3,02		2,14	13,10	106,47	17,82	1,44
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
Итого за Обед			24,64	13,00	75,69	624,00	0,82	9,08	20,65	5,70	114,72	855,22	138,07	10,53
2 Завтрак														

398	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,01	50,00	0,00	0,00	10,67	0,00	0,00	0,31
Полдник														
396	Кисель	200	0,02	0,02	4,29	95,3		0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
450	Ватрушка с повидлом	60	4,21	2,98	30,39	155	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
Итого за Полдник			4,23	3,00	34,68	250,25	0,07	0,23	6,75	0,51	9,19	38,58	6,58	0,59
Ужин														
299	Ленивые голубцы с мясом говядины	200	13,8	5	2,27	69,0	0,05	1		1,45	8,83	67,19	11,5	1,05
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03		0,32	4,6	17,4	6,6	0,4	
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09				0,28	0,02	0,02	0,03	
Итого за Ужин			15,38	5,20	19,96	148,09	0,08	1,00	0,00	1,77	13,71	84,61	18,12	1,48
Итого за день			50,06	31,45	174,18	1362,77	1,06	13,21	100,50	8,54	267,78	1098,62	186,03	13,31

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199,01	Каша Кукурузная молочная	200	5,59	6,12	27,36	187,37	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
7	Сыр	7	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			12,74	16,17	52,92	449,26	0,16	2,75	120,30	0,95	348,25	313,91	53,94	1,59
Обед														
21	Закуска из припущенной моркови с кукурузой	60	0,43	0,7	2,5	10,8	0,01	0,91		0,15	3,57	8,13	5,04	0,09

63	Борщ со сметаной и курицей	200/10	8,02	5,28	6,54	99,5	0,06	13,54	16,3	1,72	26,71	83,9	21,23	1,39
179	Гречка отварная с соусом томат с овощ	90/50	1,33	3,89	25,45	155,17	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
299	Биточек из говядины	60	19,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			32,13	17,30	66,98	580,50	0,52	41,32	30,46	7,26	90,79	486,21	185,08	10,31
Полдник														
420	Снежок 2,5 %	180	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20	0,1	121	94	15	0,1
	Печенье	25	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			3,78	2,74	20,52	130,60	0,08	72,90	20,00	0,12	161,80	121,60	30,60	0,46
Ужин														
144	Картофель тушеный с курицей	200	12,09	2,85	9,24	90	0,14	24,15		1,49	15,13	72,02	28,03	1,14
417	Чай с сахаром, шиповником	200/7	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			13,91	3,15	32,26	272,60	0,17	94,15	0,00	1,89	24,23	90,61	35,82	1,78
Итого за день			62,6	39,4	172,7	1433,0	0,9	211,1	170,8	10,2	625,1	1012,3	305,4	14,1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

199	Каша ячневая молочн	200	4,51	1,91	29,44	152,83	0,12		9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81
416	Какао с молоком	200	3,74	3	17,9	147,08	0,04	1,27	19,5	0,17	122,36	112,31	29,59	0,98
7	Сыр	7	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			12,18	12,19	57,05	450,31	0,19	1,34	84,44	1,73	251,75	335,31	62,19	2,30
Обед														
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,43	3,35	8,35	56,79	0,03	5,4		0,23	22,02	41,34	18,12	0,98
58	Суп рисовый на м/к бульоне	200	2,95	3,42	12,95	96,12	0,10	15,40		1,35	12,37	63,42	22,03	0,95
360	Рагу овощное с курицей	1/200	18,02	9,52	12,23	170,21	0,11	27,47	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			25,57	16,73	69,81	500,32	0,45	48,44	41,57	7,38	111,28	814,94	130,36	8,11
2 Завтрак														
386	Яблоко	110	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за 2 Завтрак			1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Полдник														
412	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
452	Вафля	30	4,20	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47
Итого за Полдник			4,24	4,24	36,85	103,89	0,06	1,68	5,60	0,47	16,41	40,40	7,12	0,53
Ужин														
304	Вермишель отварная с соусом томат с овощ	90/50	9,04	4,12	2,09	81,89	0,06	1,37	29,14	0,71	50,6	144,30	30,72	0,55
271	Котлета рыбная	60	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			16,08	5,32	28,04	210,03	0,14	2,07	31,74	1,58	70,61	239,48	56,18	1,47
Итого за день			59,15	38,72	201,47	1316,15	0,89	125,53	163,35	11,18	490,85	1457,73	271,45	12,77

63	Борщ со сметаной и курицей	200/10	8,02	5,28	6,54	99,5	0,06	13,54	16,3	1,72	26,71	83,9	21,23	1,39
179	Гречка отварная с соусом томат с овощ	90/50	1,33	3,89	25,45	155,17	0,19	0,74	14,16	1,81	9,86	128,83	85,32	2,88
299	Биточек из говядины	60	19,3	6,98	3,19	153,5	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			32,13	17,30	66,98	580,50	0,52	41,32	30,46	7,26	90,79	486,21	185,08	10,31
Полдник														
420	Снежок 2,5 %	180	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20	0,1	121	94	15	0,1
	Печенье	25	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			3,78	2,74	20,52	130,60	0,08	72,90	20,00	0,12	161,80	121,60	30,60	0,46
Ужин														
144	Картофель тушенный с курицей	200	12,09	2,85	9,24	90	0,14	24,15		1,49	15,13	72,02	28,03	1,14
417	Чай с сахаром, шиповником	200/7	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			13,91	3,15	32,26	272,60	0,17	94,15	0,00	1,89	24,23	90,61	35,82	1,78
Итого за день			62,6	39,4	172,7	1433,0	0,9	211,1	170,8	10,2	625,1	1012,3	305,4	14,1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
199,01	Каша рисовая молочная	1/200	6,10	5,0	27,36	187,37	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,77
413	Чай с молоком	200	1,09	0,94	9,32	53,68	0,02	0,49	7,5	0,04	45,25	33,77	5,26	0,06
7	Сыр	7	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			11,12	8,22	46,39	391,45	0,14	1,86	106,60	0,88	266,03	252,28	44,36	0,57
Обед														
58	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200/10	2,95	3,42	12,95	96,12	0,10	15,40		1,35	12,37	63,42	22,03	0,95
294	Суфле из печени	60	5,11	4,95	4,68	49,82	0,17	69,67	445,20	4,92	10,9	177,46	11,63	3,83
339	Картофельное пюре с соусом томат с овощ	90/50	5,1	2,3	5,00	66,0	0,11	17,6	32,5	1,15	27,3	64,91	22,11	0,81
393	Компот из свежемороженых ягод	200	0,09	0,04	4,70	50,33		24,76		0,04	4,79	4,09	3,84	0,19
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			16,21	11,16	51,93	373,47	0,58	127,43	477,70	8,98	88,96	477,28	113,21	10,08
2 Завтрак														
386	Яблоко	110	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за 2 Завтрак			1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Полдник														
420	Йогурт	180	80,0	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20	0,1	121	94	15	0,8
452	Пряник	50	4,20	4,24	26,71	62,46	0,06	0,08	5,6	0,47	14,47	39,5	6,62	0,47

Итого за Полдник			84,2	6,7	37,5	141,5	0,1	1,0	25,6	0,6	135,5	133,5	21,6	0,5
Ужин														
251	Запеканка из творога с соусом молочным	150/50	7,86	15,32	10	120	0,09	0,76	41,01	0,87	216,68	303,41	41,11	0,77
412	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,04		10,14	41,43		1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Ужин			9,48	15,52	29,80	208,43	0,12	2,36	41,01	1,19	223,22	321,71	48,21	1,23
Итого за день			121,01	41,64	165,63	1114,81	0,93	132,63	650,91	11,62	713,68	1184,77	227,40	12,35

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
177	Каша пшеничная молочная	200	5,67	5,28	25	180	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
6	Масло сливочное/ порциями/	4	0,03	4,13	0,05	67			29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			7,28	9,61	42,69	325,77	0,15	1,30	67,20	0,77	135,93	177,94	35,62	1,73
Обед														
73	Суп фасолевый м/к бульоне	200	4,57	2,96	5,41	43,70	0,04	15,42	4,5	0,51	18,99	27,53	11,98	0,43
306	Рис отварной с соусом томат с овощ	90	3,85	1,66	17,81	120,36	0,33		7,67	0,89	33,09	83,87	32,56	2,59
293	Гуляш из говядины	50	9,14	9,62	3,43	129,12	0,04	2,4		2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,21	0,03	11,68	66,0	0,01	0,17		0,12	10,02	423,64	4,97	0,36
	Хлеб Ржаной	40	1,38	0,21	14,94	64,2	0,17			1,2	29	150	47	3,9
	Хлеб Пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			20,73	14,68	62,93	470,38	0,62	17,99	12,17	5,30	105,36	801,26	116,75	9,12

2 Завтрак														
72	Напиток из кураги	180	7,09	0,00	10,60	41,86	0,00	12,00	0,00	0,00	8,18	0,00	0,00	0,27
Полдник														
417	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	13,36	135,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
449	Булочка домашняя	50	4,18	6	35	155	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			4,42	6,10	48,36	290,60	0,06	70,00	6,65	0,57	12,57	38,74	7,39	0,76
Ужин														
360	Капуста тушенная	140	5,8	4,48	35,38	205,11	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
271	Котлета рыбная	60	5,46	1	8,26	49,05	0,05	0,7	2,6	0,55	15,11	77,76	18,84	0,49
	Хлеб Пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
411	Чай с сахаром	200			8,03	32,09					0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			12,84	5,68	61,33	333,25	0,21	0,70	14,40	2,01	33,16	155,57	48,73	2,22
Итого за день			18,31	7,65	107,44	653,41	0,71	70,70	22,07	4,18	99,75	390,63	129,48	8,95
Итого за 10 день			60,39	51,46	211,81	1226,30	0,99	120,03	321,03	11,17	688,53	1406,30	281,91	15,99

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью на 14
() листах

