

Утверждено
Директор ООО «Гурман»
Муниров Х.С
21.10.2024г.



Согласовано
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 14 «Колокольчик»
Бачерова Н.М.
21.10.2024г.



Примерное 10 - дневное меню на осенний - зимний период
для возрастной категории с 3 до 7 лет
разработано на основе

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений.

ПЕРМЬ 2021

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Чайковский3-7

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
154	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	201,00		0,40			116,20		27,30	0,70
464	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,70	0,02	0,27	8,55		48,87	34,47	5,67	0,06
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,20	29,50		35,80	0,04	0,70	260,00	0,50	881,00	500,00	35,00	1,00
Итого за Завтрак 3-7		415	34,26	36,28	65,56	410,50	0,12	1,37	268,55	1,05	1056,07	566,97	74,97	2,31
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 3-7		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 3-7														
114	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	78,20	0,07	4,40		1,04	21,34	55,54	20,20	0,72
256	Макаронные изделия отварные	130	3,21	2,86	17,07	106,60	0,03		18,20	0,43	6,93	26,00	4,33	0,61
620	Фрикадельки в соусе(С).	70	0,63	0,01	3,11	15,88	0,02	5,80		0,13	3,66	10,48	6,56	0,31
486	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		630	10,79	7,73	66,16	379,28	0,26	10,38	18,20	3,11	66,52	226,30	77,05	4,46
Полдник 3-7														
582	Печенье	50	18,75	24,50	186,00	1037,50	0,20		25,00	11,75	72,50	225,00	50,00	5,25
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50		59,10	45,90	10,50	0,87
Итого за Полдник 3-7		250	20,35	25,80	197,50	1101,50	0,22	0,30	34,50	11,75	131,60	270,90	60,50	6,12
Ужин 3-7														
268	Омлет натуральный(м/р)	170	7,93	12,04	1,98	147,33	0,05	0,28	175,67	0,71	70,83	137,42	11,33	1,48
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	5,28		1,68	8,40	30,60	10,20	0,42
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 3-7		455	13,43	16,32	40,86	362,33	0,16	5,56	175,67	2,94	94,33	208,22	32,73	3,27
Итого за день		1900	79,58	86,28	385,23	2318,11	0,77	20,61	496,92	19,00	1359,02	1282,89	251,25	18,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский3-7

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	190	6,64	7,86	27,00	205,39	0,16	1,41	39,49	0,50	146,62		51,53	1,15
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10			4,00	0,01	0,24	0,30		
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,90	20,07	0,59
Итого за Завтрак 3-7		405	13,49	18,12	64,15	473,09	0,25	2,04	60,59	1,07	257,03	114,70	78,60	2,29
2 Завтрак 3-7														
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед 3-7														
94	Борщ с картофелем	180	1,86	4,34	7,11	74,88	0,05	6,03		1,71	29,47	43,02	19,44	0,92
377	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91,00	0,10	3,12	26,00	0,13	32,50	63,70	20,80	0,72
307	Котлеты или биточки рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74,00	0,05		13,00	1,00	37,00	123,00	18,00	0,42
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		610	18,91	11,48	59,79	418,48	0,34	9,33	39,00	4,35	133,56	364,00	104,20	4,88
Полдник 3-7														
541	Булочка ванильная	70	6,19	5,49	33,60	208,84	0,07		34,65	0,94	14,11	47,36	8,40	0,67
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
Итого за Полдник 3-7		250	6,73	5,58	51,69	284,44	0,08	0,18	34,65	1,30	32,20	64,64	21,36	1,29
Ужин 3-7														
259	Макароны отварные с сыром	180	8,64	6,20	34,38	228,60	0,08	0,18	81,90	1,34	65,70		15,30	1,63
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,40	6,00	6,80	90,00		1,90			34,10		19,30	1,20
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого за Ужин 3-7		450	14,78	12,77	79,07	493,20	0,16	2,08	81,90	2,00	116,39	45,93	46,78	4,23
Итого за день		1815	54,31	48,35	264,50	1713,21	0,85	20,63	216,14	8,93	555,29	600,27	259,94	14,90

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский3-7

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,07	0,81	41,94	0,25	147,06	123,48	18,54	0,46
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10			4,00	0,02	0,24	0,30		
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 3-7		400	10,00	13,66	55,76	384,88	0,14	0,81	45,94	0,93	163,89	169,71	30,72	1,86
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 3-7		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 3-7														
100	Рассольник ленинградский	180	10,49	10,85	6,25	164,52	0,05	3,64		1,66	15,61	33,66	12,60	
205	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,10	4,06	31,76	176,00	0,02		20,00	0,22	5,75	67,25	21,88	0,02
356	Запеканка из печени	70	17,06	8,23	6,65	168,88	0,70	3,50	4291,00	2,01	23,63	238,88	15,75	5,69
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		610	35,19	23,98	82,80	688,00	0,91	7,32	4311,00	5,40	79,58	474,07	96,19	8,53
Полдник 3-7														
470	Снежок	200	5,20	6,40	22,00	166,00								
576	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Полдник 3-7		250	8,95	7,85	47,70	296,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Ужин 3-7														
322	Рагу из овощей и мяса	220	14,96	14,96	14,96	254,32	0,12	6,34	35,20	0,72	34,32	170,72	44,88	2,56
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого за Ужин 3-7		450	19,72	15,54	53,78	432,72	0,19	6,34	35,20	1,38	51,42	217,42	57,48	4,04
Итого за день		1860	74,61	61,18	255,19	1866,60	1,32	17,47	4392,14	8,71	314,89	904,20	196,89	17,13

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский3-7

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
230	Каша манная молочная жидкая	190	5,76	6,12	28,95	199,41	0,07	1,28	37,26	0,49	126,79	113,44	18,91	0,43
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	8	18,56	23,60		28,64	0,03	0,56	208,00	0,40	704,80	400,00	28,00	0,80
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,90	20,07	0,59
Итого за Завтрак 3-7		403	31,09	32,73	65,97	429,65	0,19	2,47	262,36	1,45	941,76	627,84	73,98	2,37
2 Завтрак 3-7														
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед 3-7														
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	17,10	18,43	34,73	375,48	0,20	10,94	6,12	5,62	46,08	134,64	48,96	2,35
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,83	7,35	43,57	279,83	0,23		26,67	0,70	18,50	233,83	155,50	5,23
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	0,07	0,60	51,00	0,90	34,00	128,00	17,00	1,27
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346,00	0,08	7,33	133,33	1,33		90,00		2,04
496	Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70,20	0,01	72,00		0,72	10,71	2,88	2,88	0,55
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		630	51,86	61,24	152,99	1373,51	0,72	90,87	217,12	10,42	125,79	706,35	257,34	13,64
Полдник 3-7														
580	Вафли	70	2,73	21,42	43,75	378,71	0,04		4,20	3,29	5,60	29,40	4,20	0,42
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
Итого за Полдник 3-7		250	3,27	21,51	61,84	454,31	0,05	0,18	4,20	3,65	23,69	46,68	17,16	1,04
Ужин 3-7														
530	Ватрушки с повидлом	150	7,00	2,80	69,60	31,43	0,08		18,0	1,00	20,00	54,0	12,0	1,2
47	Винегрет	70	1,12	4,34	4,62	61,60	0,03	4,34		1,96	16,10	29,40	12,60	0,55
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого за Ужин 3-7		450	12,88	7,72	113,04	271,43	0,18	4,34	18,00	3,62	53,20	130,10	37,20	3,21
Итого за день		1833	99,50	123,60	403,65	2572,90	1,17	104,86	501,68	19,33	1160,55	1521,97	394,68	22,47

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский3-7

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

1	2	3	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	190	6,91	6,89	33,10	222,07	0,18	1,20	36,14	0,15	122,16	169,43	43,37	1,11
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10			4,00	0,02	0,24	0,30		
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,90	20,07	0,59
Итого за Завтрак 3-7		405	13,76	17,16	70,26	489,77	0,27	1,83	57,24	0,73	232,57	284,13	70,44	2,25
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 3-7		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 3-7														
115	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,80	7,56	64,00	0,06	3,14	7,20	1,06	14,20	36,60	12,40	0,54
333	Голубцы ленивые(с)	170	18,68	21,06	6,79	293,79	0,07	12,23	32,27	0,51	40,76	208,88	33,96	2,90
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,01	0,01	0,20		0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
574	Хлеб ржаной	30	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05			0,46	6,60	46,80	13,20	0,88
Итого за Обед 3-7		600	23,00	24,26	42,47	483,00	0,19	15,57	39,47	2,43	81,66	311,48	73,97	5,01
Полдник 3-7														
582	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04		5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15,00	60,00					3,40	5,80		0,02
Итого за Полдник 3-7		250	3,75	4,90	52,20	267,50	0,04	0,00	5,00	2,35	17,90	50,80	10,00	1,07
Ужин 3-7														
286	Сырники из творога запеченные	150	23,70	7,95	26,85	273,00	0,08	0,30	61,50	1,20	217,50	312,00	31,50	0,98
471	Молоко сгущенное	15	5,40	6,38	41,63	61,31	0,05	0,75	31,50	0,15	230,25	164,25	25,50	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,60	6,00	7,10	92,00		40,10			44,70		14,40	0,60
Итого за Ужин 3-7		450	34,70	20,83	109,48	581,31	0,19	41,15	93,00	1,90	507,55	516,45	82,60	3,10
Итого за день		1855	75,97	67,30	289,56	1886,07	0,70	61,55	194,71	7,55	850,18	1173,36	243,01	13,53

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский3-7

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,07	0,81	41,94	0,25	147,06	123,48	18,54	0,46
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,20	29,50		35,80	0,04	0,70	260,00	0,50	881,00	500,00	35,00	1,00
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Завтрак 3-7		400	33,12	35,90	55,62	354,58	0,18	1,51	301,94	1,41	1044,65	669,41	65,72	2,86
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 3-7		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 3-7														
98	Свекольник	180	7,42	17,93	31,18	313,92	0,17	22,75		6,84	128,16	176,40	81,36	4,17
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	200,70	0,04		13,50	0,54	18,00	78,30	25,20	0,64
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,01	0,01	0,20		0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		610	23,09	26,16	93,65	701,63	0,35	22,95	13,50	8,93	182,76	390,90	153,96	7,70
Полдник 3-7														
582	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04		5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05
470	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10		240,80	180,60	28,10	0,20
Итого за Полдник 3-7		250	9,55	9,90	45,20	308,50	0,12	1,40	45,10	2,35	255,30	225,60	38,10	1,25
Ужин 3-7														
436	Жаркое по-домашнему из мяса	180	22,56	17,16	30,96	368,40	0,22	18,00	28,80	0,72	37,20	250,80	64,80	4,03
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,60	6,00	8,40	97,00		30,70			36,00		11,70	0,50
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого за Ужин 3-7		450	30,16	24,81	79,23	663,40	0,31	48,97	37,35	1,38	138,39	331,11	94,35	5,97
Итого за день		1860	96,67	96,92	288,85	2092,61	0,98	77,83	397,89	14,22	1631,60	1627,52	358,13	19,88

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Чайковский3-7

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
230	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,80	27,43	188,91	0,07	1,21	35,30	0,46	120,12	107,47	17,91	0,41
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50		54,30	38,30	6,30	0,07
Итого за Завтрак 3-7		410	10,70	11,03	63,50	401,96	0,15	1,51	46,80	1,02	184,54	178,42	31,21	1,03
2 Завтрак 3-7														
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед 3-7														
103	Щи из свежей капусты	180	1,11	1,08	2,72	53,82	0,02	7,18		1,69	30,55	20,16	9,90	0,42
389	Пюре из гороха с маслом	130	13,95	3,17	25,18	185,17	0,30		12,68	0,38	57,71	138,24	55,17	4,37
366	Птица отварная (кура)	70	11,34	8,40	0,21	121,80	0,03	0,28	28,00	0,35	12,60	78,40	9,10	0,83
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		610	30,94	13,49	66,25	539,39	0,49	7,64	40,68	3,93	135,45	371,08	120,13	8,44
Полдник 3-7														
576	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
470	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10		240,80	180,60	28,10	0,20
Итого за Полдник 3-7		250	9,55	6,45	33,70	231,50	0,14	1,40	40,10	0,85	250,30	213,10	34,60	0,80
Ужин 3-7														
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,42	7,74	16,84	153,01	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	85,78	39,70	1,58
303	Суфле рыбное	70	9,80	4,20	2,10	78,40	0,05	0,35	46,20	0,84	44,80	146,30	18,20	0,57
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Ужин 3-7		455	17,20	12,43	51,91	382,61	0,21	11,15	51,60	4,91	113,57	271,51	68,68	3,44
Итого за день		1825	68,79	43,80	225,16	1599,46	1,02	28,70	179,18	10,91	699,96	1045,11	263,62	15,92

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Чайковский3-7

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

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

232	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,71	5,98	32,63	211,14	0,14	1,53	35,10	0,68	125,46		34,02	1,71
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	23,20	29,50		35,80	0,04	0,70	260,00	0,50	881,00	500,00	35,00	1,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	3,78	0,82
Итого за Завтрак 3-7		415	33,91	35,98	66,53	401,94	0,24	2,23	295,10	1,73	1021,56	540,20	79,80	4,08
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 3-7		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 3-7														
120	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	0,05	4,63	8,64	0,29	24,48		19,80	0,67
256	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	0,05		27,30	0,65	10,40	39,00	6,50	0,91
91	Тефтели из мяса с рисом(Ч)	70	5,34	4,13	6,17	83,18	0,02		10,18	0,19	23,54	63,00	9,54	0,54
486	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,40	0,01	0,54		0,04	3,06	1,89	1,53	0,41
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		610	19,51	10,92	67,81	447,42	0,26	5,17	46,12	2,32	77,98	220,89	70,37	4,73
Полдник 3-7														
580	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03		3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
469	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10		227,90	161,40	26,60	0,19
Итого за Полдник 3-7		250	7,75	20,60	40,35	377,50	0,10	1,40	43,10	2,35	231,90	182,40	29,60	0,49
Ужин 3-7														
334	Запеканка картофельная с мясом.	170	19,38	13,35	14,45	255,02	0,17	9,35	22,10	0,94	25,50	189,56	37,40	2,92
419	Соус томатный	25	7,91	27,34	38,34	432,50	0,10	9,16	166,66	1,66		112,50		2,55
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	1,17	5,00	5,67	75,00		1,58			28,42		16,08	1,00
496	Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70,20	0,01	72,00		0,72	10,71	2,88	2,88	0,55
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 3-7		450	32,86	46,33	99,53	949,72	0,34	92,09	188,76	3,87	74,63	337,44	63,36	7,57
Итого за день		1875	94,78	113,98	289,37	2241,08	0,96	103,89	573,08	10,42	1416,57	1291,43	249,13	18,98

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский3-7

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

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

154	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,40	4,77	27,63	180,91		0,36			104,59		24,57	0,62
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2,00	0,01	0,12	0,15		
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,01	0,02	0,30	9,50		54,30	38,30	6,30	0,07
Итого за Завтрак 3-7		410	10,64	10,00	63,70	393,97	0,08	0,66	11,50	0,56	169,01	70,95	37,87	1,24
2 Завтрак 3-7														
82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Обед 3-7														
134	Суп-пюре из разных овощей	180	2,09	3,38	5,22	59,76	0,04	2,34	19,08	0,20	53,82	52,74	17,46	0,49
174	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328	Жаркое по-домашнему(С)	170	15,98	12,16	21,93	260,95	0,15	12,75	20,40	0,51	26,35	177,65	45,90	2,86
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		600	22,61	16,38	65,29	499,31	0,33	15,27	39,48	2,22	114,76	364,67	109,32	6,17
Полдник 3-7														
582	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,50	0,03		5,00	2,35	14,50	45,00	10,00	1,05
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7,50	30,00					1,70	2,90		0,01
Итого за Полдник 3-7		250	3,75	4,90	44,70	237,51	0,03	0,00	5,00	2,35	16,20	47,90	10,00	1,06
Ужин 3-7														
207	Каша перловая рассыпчатая	150	4,29	4,69	29,99	179,28	0,04		21,93	0,58	19,76	149,14	18,31	0,84
307	Котлеты или биточки рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74,00	0,05		13,00	1,00	37,00	123,01	18,00	0,42
419	Соус томатный	25	7,91	27,34	38,34	432,50	0,10	9,16	166,66	1,66		112,50		2,04
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 3-7		450	25,18	33,61	108,30	836,98	0,24	9,16	201,58	3,79	71,35	424,07	47,09	4,59
Итого за день		1810	62,58	65,29	291,78	2011,76	0,72	32,09	257,57	9,12	387,42	918,60	213,28	15,27

ООО "Гурман"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский3-7

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 3-7														
235	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,55	6,53	31,36	210,39	0,17	1,14	34,24	0,14	115,74	160,52	41,10	1,06

79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10			4,00	0,02	0,24	0,30		
573	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,90	20,07	0,59
Итого за Завтрак 3-7		400	14,16	16,88	73,44	501,49	0,27	1,77	55,34	0,83	228,15	281,72	69,57	2,31
2 Завтрак 3-7														
501	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2 Завтрак 3-7		150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед 3-7														
113	Суп картофельный с бобовыми	180	4,54	2,57	10,51	83,34	0,12	3,42	12,60	0,18	25,43	64,26	24,75	1,46
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,88	0,17		20,00	0,53	13,87	175,38	116,62	3,92
357	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,90	3,71	9,80	121,10	0,08	4,69	4466,70	1,05	14,00	179,20	14,00	3,51
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346,00	0,08	7,33	133,33	1,33		90,00		2,04
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,62
574	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13			1,15	16,50	117,00	33,00	2,20
Итого за Обед 3-7		630	34,68	34,50	121,79	938,92	0,59	15,62	4632,63	4,60	87,89	643,12	201,33	13,75
Полдник 3-7														
542	Булочка домашняя	70	4,90	7,81	32,44	220,50	0,06		45,26	0,81	11,31	35,94	6,65	0,52
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Полдник 3-7		250	5,08	7,90	40,81	254,70	0,06	0,00	45,26	0,81	15,90	42,87	10,43	1,26
Ужин 3-7														
279	Запеканка из творога	180	57,24	27,72	54,00	698,40	0,29		187,20	2,16	550,80	763,20	79,20	2,70
406	Соус молочный сладкий	45	36,00	72,29	118,51	1269,00	0,36	3,60	418,50	1,51	1118,99	790,49	136,51	2,09
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00					5,10	7,70	4,20	0,82
573	Хлеб пшеничный	25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого за Ужин 3-7		450	97,24	100,51	206,41	2122,40	0,71	3,60	605,70	4,22	1684,89	1593,89	226,91	6,16
Итого за день		1880	151,91	159,95	457,60	3882,01	1,64	23,99	5338,94	10,61	2027,33	2572,10	514,23	25,58
Итого за период		18513	858,70	866,64	3150,90	22183,81	10,12	491,63	12548,24	118,80	10402,81	12937,45	2944,17	181,93

Составил _____

М.П.

Утвердил _____



Директор ООО Гурман
Муниров Х.С.

