

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1


А.И. Михалев

СОГЛАСОВАНО

Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 208"
г.о. Самара


О.П. Быкова

Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания детей 1,5-3 лет
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" вязкая на молоке	155	175	4,812	5,225	27,099	0,084	0,384	29,520	0,000	97,386	131,291	25,322	0,698	182
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	0,000	113,300	94,333	19,917	0,458	416
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	345	400	10,320	15,433	54,902	0,154	1,576	67,853	0,000	219,986	236,874	47,339	1,776	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	26	0,420	1,524	2,592	0,010	10,488	0,000	0,000	17,993	10,175	5,408	0,215	21
Суп с рыбными консервами	150	101	5,160	5,040	8,603	0,128	5,468	16,200	0,000	22,020	96,558	26,357	0,700	95
Тефтели мясные (2 вариант)	80	106	5,456	6,270	6,897	0,047	0,307	21,344	0,000	30,132	117,152	14,314	1,232	304
Каша гречневая рассыпчатая	100	162	5,734	4,061	25,792	0,202	0,000	13,336	0,000	11,044	140,278	93,405	3,141	330
Паштет из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	417
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	550	550	20,179	17,543	75,778	0,448	91,232	50,880	0,000	98,636	402,521	152,635	6,718	
ПОЛДНИК														
Булочка дорожная	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	453
Сок фруктовый (яблочный)	150	64	0,750	0,000	15,150	0,020	3,000	0,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	200	245	4,140	6,980	41,220	0,034	3,000	0,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	
УЖИН														
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	205	220	3,030	14,550	19,100	0,090	11,470	0,000	0,000	43,510	0,000	0,000	1,000	148
Чай с сахаром	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Яйцо вареное	40	63	5,080	4,600	0,280	0,070	0,000	250,000	0,000	55,000	192,000	12,000	2,500	227
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Всего в ужин	415	362	9,740	19,367	36,920	0,192	11,495	250,000	0,000	103,375	209,410	18,607	3,901	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1510	1556	44,379	59,323	208,821	0,828	107,303	368,733	0,000	432,498	859,305	224,582	14,495	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

Э.З. 16535 от 26.08.2022

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каша вязкая манная молочная	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	0,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
Кофейный напиток с молоком	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	509	14,215	17,969	70,100	0,169	3,155	87,000	0,000	223,588	263,475	42,986	1,340	
ОБЕД														
Салат из помидоров и огурцов с луком	30	21	0,290	1,840	0,920	0,010	5,730	0,000	0,000	8,030	0,000	0,000	0,230	15
Щи из свежей капусты с картофелем	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	0,000	35,140	39,537	17,472	1,427	73
Котлеты рыбные запеченые	60	80	7,980	2,820	5,753	0,078	0,255	19,875	0,000	40,470	138,375	30,383	0,527	271
Каша вязкая рисовая	120	160	2,856	4,088	27,888	0,001	0,000	21,600	0,000	3,872	65,880	3,427	0,384	331
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	550	492	15,569	12,733	76,847	0,197	14,248	46,515	0,000	112,717	291,147	66,382	15,094	
ПОЛДНИК														
Печенье	50	104	1,944	3,696	15,504	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	4
Всего в полдник	200	180	6,294	7,446	21,804	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	
УЖИН														
Салат из горошка зеленого консервированного	30	25	0,894	1,554	1,878	0,149	3,300	0,175	1,141	11,080	68,398	15,695	0,315	2
Макаронны запеченые с яйцом	200	238,65	9,972	8,914	29,709	0,077	34,959	81,270	0,000	34,959	100,104	29,799	1,806	200
Компот из яблок	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	150
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	20
Всего в ужин	400	384	12,562	10,785	59,148	0,268	39,550	81,445	1,141	56,535	189,646	55,157	3,270	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1550	1565	48,640	48,932	227,898	0,664	57,403	244,960	1,141	578,839	882,268	185,525	19,853	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3

лет

Прем пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каши молочная овсяная "Геркулес"	210	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	0,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199
Чай с молоком	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	0,000	92,994	69,749	10,737	0,077	413
Бутерброды с сыром	45	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
Всего в завтрак	405	477	16,812	19,017	59,753	0,221	3,598	72,327	0,000	335,938	344,784	77,983	1,241	
ОБЕД														
Салат из моркови	30	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42
Суп картофельный с горохом	150	80	3,293	3,158	9,788	0,170	3,488	0,000	0,000	24,921	60,146	24,222	0,511	87
Суфле куриное	60	146	10,158	10,912	1,884	0,102	0,023	178,562	0,000	49,017	252,537	25,632	2,523	327
Пюре картофельное	120	110	2,451	3,841	16,347	0,112	14,525	20,395	0,000	29,573	69,259	22,194	0,808	339
Компот из изюма	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	550	526	19,502	18,396	68,663	0,473	26,322	198,957	0,000	132,188	453,597	100,065	5,495	
ПОЛДНИК														
Ватрушка с повидлом	50	159	3,190	2,130	31,510	0,160	0,060	4,807	0,000	11,266	32,080	6,432	0,695	0
Кисломолочный продукт Кефир	150	75	4,350	3,750	6,000	0,060	1,050	0,000	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	234	7,540	5,880	37,510	0,220	1,110	4,807	0,000	191,266	167,080	27,432	1	
УЖИН														
Фрукты (яблоки)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Сырники из творога	125	293	23,360	15,840	14,250	0,066	0,310	31,250	0,000	218,900	318,575	33,425	1,018	245
Молоко сгущенное	30	107	1,600	2,830	1,870	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Кисель из черной смородины	150	81	0,125	0,058	20,045	0,005	18,227	0,015	0,110	8,635	10,216	4,734	0,198	396
Всего в ужин	445	543	25,645	19,288	49,885	0,113	32,537	31,265	0,110	249,935	344,191	50,759	4,296	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1600	1780	69,499	62,581	215,810	1,027	63,566	307,356	0,110	909,328	1309,652	256,239	11,878	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары"

Э. З. № 16535 от 26.08-2022

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каши ячневая молочная вязкая	210	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	0,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	0,000	113,300	94,333	19,917	0,458	416
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	504	14,768	18,748	69,053	0,213	3,372	90,333	0,000	335,374	403,828	66,483	2,049	
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	30	20	0,228	1,824	0,714	0,011	2,85	0	0	6,059	10,728	4,99	0,178	13
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	0,000	33,400	40,530	19,068	0,880	63
Шницели рубленные	60	139	9,320	7,070	9,640	0,051	0,090	18,800	0,000	25,500	133,890	16,700	1,343	299
Капуста тушеная	130	104	2,713	4,819	12,463	0,081	21,658	0,001	0,004	104,303	75,487	37,345	1,406	143
Компот из черной смородины	150	68	0,225	0,092	16,617	0,007	19,350	0,023	0,162	8,550	7,425	6,975	0,293	393
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	560	482	16,548	17,537	62,814	0,249	48,759	22,474	0,166	186,014	303,869	95,680	5,080	
ПОЛДНИК														
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	0,050	16,400	0,000	0,000	0,740	457
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	210	269	8,570	8,560	39,610	0,100	0,460	30,000	0,050	202,400	138,000	21,000	0,890	
УЖИН														
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	23	0,500	1,250	2,460	0,010	2,940	0,000	0,000	8,380	0,000	0,000	0,390	35
Макароны отварные, с сыром	200	291	12,384	13,343	30,272	0,067	0,187	95,976	0,000	139,432	146,630	33,192	1,520	220
Компот из изюма	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Всего в ужин	400	446	14,788	14,810	63,209	0,132	3,427	95,976	0,000	164,902	183,766	46,217	2,769	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1570	1701	54,674	59,655	234,686	0,694	56,017	238,783	0,216	888,690	1029,463	229,380	10,787	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
 отдел гигиены и эпидемиологии в Самарской области

а. п. 165 35 от 26.08.20г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каша гречневая молочная вязкая	210	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	0,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
Кофейный напиток с молоком	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Кисломолочный продукт Ацидофилин	50	19	1,499	0,500	1,998	0,020	0,400	9,990	0,000	59,940	48,951	7,493	0,050	420
Всего в завтрак	450	533	17,403	19,678	69,4275	0,34298	3,5546	96,99	0	284,7275	424,026	142,5585	4,29945	
ОБЕД														
Винегрет овощной	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46
Суп картофельный с крупой пшениной	150	65	1,523	1,538	11,198	0,096	3,960	0,000	0,000	15,099	50,121	19,860	0,746	86
Котлеты рубленые из курицы	60	164	9,430	9,650	9,980	0,067	0,500	83,300	0,000	38,520	192,260	22,320	1,789	322
Пюре гороховое	120	136	21,040	2,800	15,840	0,519	0,000	16,000	0,000	52,224	131,376	50,688	0,008	207
Компот из свежей вишни	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	0,102	12,162	9,496	8,230	0,158	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	550	556	35,542	16,340	74,036	0,765	9,471	99,332	0,102	137,998	436,407	119,498	4,019	
ПОЛДНИК														
Пряники	50	170	3,534	5,202	10,736	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Сок фруктовый (абрикосовый)	150	79	0,750	0,000	19,050	0,030	6,000	0,000	0,000	30,000	27,000	15,000	0,300	41
Всего в полдник	200	249	4,284	5,202	29,786	0,030	6,000	0,000	0,000	30,000	27,000	15,000	0,300	
УЖИН														
Фрукты (груши)	140	64	0,56	0,42	14,42	0,42	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	38
Запеканка из творога	120	297	21,05	14,46	20,58	0,06	0,29	54,00	0,00	176,76	281,16	29,06	0,83	23
Соус молочный (сладкий)	30	30	0,58	1,36	3,98	0,00	0,10	8,40	0,00	18,79	15,22	2,32	0,03	36
Чай с лимоном	150	34	0,10	0,02	8,47	0,00	2,18	0,00	0,00	2,92	1,47	0,80	0,04	412
Всего в ужин	440	425	22,29	16,26	47,45	0,49	9,57	62,40	0,00	225,07	320,25	48,98	4,12	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1640	1764	79,517	57,476	220,695	1,625	28,596	258,722	0,102	677,794	1207,679	326,034	12,741	

Центр питания и профилактики заболеваний
 ФГБУН ИГиГ им. Н.С. Коренько
 ул. Тимирязевская, 15
 125080, Москва

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная вязкая на молоке	210	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	0,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	0,000	113,300	94,333	19,917	0,458	416
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	529	15,808	18,778	74,133	0,245	3,372	90,333	0,000	338,654	390,908	74,483	3,607	
ОБЕД														
Салат из свеклы	30	28	0,426	1,824	2,508	0,007	2,850	0,000	0,000	13,498	15,722	8,026	0,511	34
Щи из свежей капусты с картофелем	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	0,000	35,140	39,537	17,472	1,427	73
Фрикадельки мясные в соусе	80	109	6,520	6,567	5,974	0,051	0,353	13,801	0,000	35,842	105,199	14,045	1,108	305
Каша гречневая рассыпчатая	100	162	5,734	4,061	25,792	0,202	0,000	13,336	0,000	11,044	140,278	93,405	3,141	330
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	417
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	550	512	17,299	16,628	71,295	0,375	86,137	32,176	0,000	112,971	339,094	146,099	7,618	
ПОЛДНИК														
Печенье	50	104	1,944	3,696	15,504	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Сок фруктовый (виноградный)	150	102	0,450	0,300	24,450	0,030	3,000	0,000	0,000	30,000	18,000	13,500	0,600	418
Всего в полдник	200	206	2,394	3,996	39,954	0,030	3,000	0,000	0,000	30,000	18,000	13,500	0,600	
УЖИН														
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным)	205	220	3,170	14,980	17,970	0,183	10,940	41,343	0,036	82,717	117,637	47,536	1,777	148
Компот из свежей вишни	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	0,102	12,162	9,496	8,230	0,158	390
Яйцо вареное	40	63	5,080	4,600	0,280	0,070	0,000	250,000	0,000	55,000	192,000	12,000	2,500	227
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Всего в ужин	415	404	10,072	19,838	46,053	0,294	12,873	291,375	0,138	154,479	336,533	74,366	4,835	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1565	1651	45,572	59,240	231,435	0,944	105,381	413,884	0,138	636,104	1084,535	308,448	16,660	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Саратовской области

г. З. № 16535 от 26.08.2022.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: весне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>Каша рисовая молочная вязкая</i>	210	288	7,960	8,410	45,040	0,025	2,180	52,000	0,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	508,75	12,785	17,969	71,620	0,108	3,155	87,000	0,000	218,308	292,075	38,586	1,340	
ОБЕД														
<i>Салат из свежих помидоров с луком</i>	30	24	0,342	1,854	1,416	0,024	6,126	0,000	0,000	11,074	11,654	5,946	1,357	14
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	0,000	33,400	40,530	19,068	0,880	63
<i>Макаронник с печенью</i>	150	254	14,353	6,863	33,759	0,234	5,222	4125,938	24,469	24,469	226,781	30,938	4,819	309
<i>Компот из изюма</i>	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	520	514	19,081	12,466	79,373	0,381	16,458	4129,588	24,469	89,635	334,510	72,979	8,495	
ПОЛДНИК														
<i>Пряники</i>	50	170	3,534	5,202	10,736	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	246	7,884	8,952	17,036	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	
УЖИН														
<i>Фрукты (яблоки)</i>	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Запеканка из творога</i>	120	297	21,048	14,460	20,580	0,060	0,288	54,000	0,000	176,760	281,160	29,057	0,828	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	0,000	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<i>Чай с сахаром</i>	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Всего в ужин	440	420	22,238	16,397	46,160	0,106	14,413	62,400	0,000	218,214	311,786	43,980	3,943	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	1689	61,988	55,782	214,188	0,625	34,476	4308,988	24,469	712,156	1076,371	176,545	13,927	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии"
отдел гигиены

7.3. + 16535 от 26.08.202.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Принем пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>Каша пшеничная жидкая на молоке</i>	210	287	9,950	9,670	40,130	0,201	2,400	55,200	0,000	226,754	259,745	59,566	1,329	182
<i>Чай с молоком</i>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	0,000	92,994	69,749	10,737	0,077	413
<i>Бутерброды с сыром</i>	45	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
Всего в завтрак	405	499	17,342	18,197	66,593	0,253	3,468	70,527	0,000	319,748	329,494	70,303	1,406	
ОБЕД														
<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	30	25	0,894	1,554	1,878	0,149	3,3	0,175	1,141	11,08	68,398	15,695	0,315	10
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	150	48	1,146	1,835	6,622	0,060	3,137	10,729	0,000	23,379	44,559	13,680	0,587	91
<i>Плов из птицы</i>	160	304	16,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	0,000	43,840	359,790	41,540	3,386	321
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	530	551	21,274	18,625	72,420	0,404	7,147	158,804	1,141	103,504	520,102	86,015	16,814	
ПОЛДНИК														
<i>Ватрушка с творогом</i>	50	140	6,610	3,400	20,710	0,024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	441
<i>Кисломолочный продукт Кефир</i>	150	75	4,350	3,750	6,000	0,060	1,050	0,000	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	215	10,960	7,150	26,710	0,084	1,050	0,000	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	
УЖИН														
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	100	92	9,571	4,815	2,749	0,067	2,449	4,998	0,000	27,614	165,600	31,654	0,591	261
<i>Картофель отварной</i>	150	143	2,861	4,318	23,014	0,240	21,000	21,000	0,000	21,255	117,546	45,989	1,810	336
<i>Компот из кураги</i>	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Всего в ужин	420	367	14,337	9,349	55,740	0,354	23,749	25,998	0,000	77,709	322,438	99,987	3,281	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1555	1632	63,913	53,322	221,463	1,095	35,414	255,329	1,141	680,962	1307,033	277,304	21,652	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары"

З.З. № 16535 от 26.08.2022

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: весне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	145	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	0,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100
<i>Какао с молоком</i>	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	0,000	113,300	94,333	19,917	0,458	416
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	390	370	11,258	15,418	46,643	0,125	2,102	74,333	0,000	295,568	247,503	44,177	1,478	
ОБЕД														
<i>Салат из свежих огурцов</i>	30	20	0,228	1,824	0,714	0,011	2,850	0,000	0,000	6,059	10,728	4,990	0,178	13
<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>	150	71	2,130	3,060	8,715	0,080	3,773	0,000	0,000	33,188	65,765	23,930	1,196	69
<i>Шницели рубленые</i>	60	139	9,320	7,070	9,640	0,051	0,090	18,800	0,000	25,500	133,890	16,700	1,343	299
<i>Капуста тушеная</i>	100	92	2,039	3,679	7,888	0,030	17,076	0,000	0,000	58,735	40,680	20,845	0,830	143
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	530	496	16,952	16,090	64,117	0,225	24,088	18,800	0,000	148,687	298,417	81,565	16,072	
ПОЛДИК														
<i>Бутерброд с повидлом</i>	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2
<i>Сок фруктовый (яблочный)</i>	150	64	0,750	0,000	15,150	0,020	3,000	0,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	205	220	3,240	3,930	42,710	0,070	3,100	0,000	0,000	21,400	10,500	6,000	2,970	
УЖИН														
<i>Фрукты (груши)</i>	140	64	0,56	0,42	14,42	0,42	7	0	0	26,6	22,4	16,8	3,22	386
<i>Пудинг из творога запеченый</i>	120	306	18,168	12,912	29,200	0,078	0,232	81,600	0,000	156,000	228,720	27,360	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	0,000	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<i>Кисель из черной смородины</i>	150	81	0,125	0,058	20,045	0,005	18,227	0,015	0,110	8,635	10,216	4,734	0,198	396
Всего в ужин	440	482	19,433	14,750	67,645	0,507	25,559	90,015	0,110	210,024	276,552	51,210	3,452	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1565	1568	50,882	50,188	221,114	0,926	54,849	183,148	0,110	675,679	832,972	182,952	23,973	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

2.8.1 1653505 26.08.2022.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каша вязкая манная молочная	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	0,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
Кофейный напиток с молоком	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Кисломолочный продукт Лацидофилин	50	19	1,499	0,500	1,998	0,020	0,400	9,990	0,000	59,940	48,951	7,493	0,050	420
Всего в завтрак	450	527	15,713	18,468	72,0975	0,18898	3,5546	96,99	0	283,5275	312,426	50,4785	1,38945	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	26	0,420	1,524	2,706	0,011	9,738	0,000	0,000	15,256	11,263	6,158	0,204	21
Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)	150	72	1,354	3,411	9,143	0,037	3,931	3,660	0,000	12,817	54,131	19,476	0,498	82
Котлеты рубленые из курицы	60	164	9,430	9,650	9,980	0,067	0,500	83,300	0,000	38,520	192,260	22,320	1,789	322
Пюре картофельное	120	110	2,451	3,841	16,347	0,112	14,525	20,395	0,000	29,573	69,259	22,194	0,808	339
Компот из яблок	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
Всего в обед	550	535	16,673	18,983	72,421	0,286	29,985	107,355	0,000	110,264	366,467	83,813	5,027	
ПОЛДНИК														
Булочка домашняя	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	0,000	23,132	58,181	8,289	0,798	452
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	255	7,990	10,010	33,260	0,045	0,450	30,024	0,000	209,132	196,181	29,289	0,948	
УЖИН														
Рыба запеченная в омлете	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263
Каша вязкая рисовая	150	200	3,570	5,110	34,860	0,001	0,000	27,000	0,000	4,840	82,350	4,284	0,480	331
Чай с лимоном	150	34	0,100	0,017	8,466	0,002	2,183	0,000	0,000	2,920	1,471	0,804	0,041	412
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Всего в ужин	400	422	24,300	10,777	56,846	0,211	2,663	27,000	0,000	78,960	101,221	11,688	2,501	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1600	1739	64,675	58,237	234,624	0,732	36,653	261,369	0,000	681,883	976,295	175,269	9,866	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	15715	16644	584	565	2231	9	580	6841	27	6874	10566	2342	156	
Среднее значение за период	1572	1664	58	56	223	1	58	684	3	687	1057	234	16	
Содержание Б, Ж, У в % от ЭЦ			13,90%	30,30%	53,60%									

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Ленинградской области" отдел питания и эпидемиологии в Советском районе г.Сосновы

02.12.25 от 26.08.202