

Примерное цикличное меню

Рацион: МЕНЮ Сад

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
69	Каша пшенная с тыквой*	200	7	11	29	241			4			196	197	44	1
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			13	23	61	510			17			237	199	49	2
Завтрак2															
130	Сок*	150	1		15	69			3			11	11	6	2
Итого за Завтрак2			1		15	69			3			11	11	6	2
Обед															
1 041	Сельдь с луком и растительным маслом*	60	7	8	1	105			1			38	123	19	1
2 002	Борщ сибирский на мясном бульоне*	200	5	8	9	146			8			49	148	35	5
7 011	Запеканка картофельная с мясом отварным*	180	18	6	15	222			3			39	200	47	2
10 010	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			34	23	68	653			12			190	525	132	9
Полдник															
77	Омлет натуральный*	120	9	11	4	150						121	182	17	2
418,01	Кисель из плодов и ягод*	180			21	86									
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
11 001	Яблоки*	150	1	1	15	71			15			24	17	14	3
Итого за Полдник			12	12	48	345			15			150	219	38	5
Ужин1															
4 007	Макароны, запеченные с сыром*	150	9	13	28	278						154	129	14	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
Итого за Ужин1			11	14	48	369						198	129	21	1
Итого за день			70	72	240	1945	1	1	47	1		786	1083	245	19

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак1																
64	Каша гречневая молочная жидкая*	200	7	10	25	222			1			184	195	60	2	
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1	
1 004	Сыр*	20	5	5		69						200	128	9		
Итого за Завтрак1			18	20	57	486			14			424	323	74	2	
Завтрак2																
130	Сок*	180	1		18	83			4			13	13	7	3	
Итого за Завтрак2			1		18	83			4			13	13	7	3	
Обед																
1 030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	60		7	1	72			6			14	23	8		
2 009	Суп из овощей*	200	2	4	7	83			20			30	54	23	1	
7 032	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства*	80	12	10	14	190			2			57	139	18	1	
8 005	Пюре картофельное*	150	3	7	21	165			27			13	74	29	1	
10 042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста*	150			13	38			2			9	2	4		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1	
Итого за Обед			22	30	81	659	1		58			159	323	96	5	
Полдник																
7 020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства*	80	13	5	6	115						26	102	18	1	
9 001	Масло сливочное прокипяченное*	2		2		15										
3 002	Капуста цветная отварная с маслом*	100	2	3	2	42			18			20	35	13	1	
160 23 8	Напиток витаминный*	180			26	113			47							
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7		

Итого за Полдник			18	10	54	377			64			80	158	41	3
Ужин1															
67	Каша геркулесовая молочная жидкая*	200	7	11	23	216			1			191	201	46	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую*	20	3	2		31						11	38	2	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
Итого за Ужин1			11	14	42	338			1			246	240	55	2
Итого за день			69	75	252	1943	1	1	141	1		922	1056	274	15

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
228	Каша жидкая на молоке манная*	200	16	18	63	480									
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			21	30	88	714						31	2	3	1
Завтрак2															
130	Сок*	180	1		18	83			4			13	13	7	3
Итого за Завтрак2			1		18	83			4			13	13	7	3
Обед															
1 009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом*	60	1	6	2	65			9			25	17	16	
2 022	Суп-пюре из горошка зеленого*	200	4	6	9	111			14			23	51	19	1
47	Гренки для супов*	40	6	1	39	190						16	52	11	1
104	Суфле из отварного мяса запеченное*	90	16	17	5	242						65	164	20	2
8 004	Изделия макаронные группы А отварные*	100	4	4	19	133						4	23	5	1
418,01	Кисель из плодов и ягод*	150			17	72									
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	40	2		18	76						10	42	15	1
Итого за Обед			33	35	109	890			23			143	349	87	5
Полдник															
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279						155	221	26	1

9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	
439	Ряженка*	180	5	7	8	115			1	54		223	166	25	
Итого за Полдник			25	21	32	432			1	3	54	406	408	55	1
Ужин1															
57	Рагу овощное*	200	5	7	19	168			11			128	143	50	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
Итого за Ужин1			7	7	39	259			11			173	143	57	2
Итого за день			86	95	286	2378	1	1	41	54		765	915	209	11

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ Сад

День:четверг

Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
77	Омлет натуральный*	140	11	13	4	175						141	212	20	2
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			17	26	36	445			13			182	214	25	3
Завтрак2															
11 001	Мандарин*	150	1		11	57			57			53	26	17	
Итого за Завтрак2			1		11	57			57			53	26	17	
Обед															
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом*	60	1	9	2	93			12			10	13	10	
2 006	Рассольник домашний*	200	2	4	11	92			9			36	56	25	1
7 026	Рагу из птицы (цыплята)*	210	16	16	14	237			9			25	124	43	2
10 046	Компот из плодов свежих (лимон) для детей раннего возраста*	150			21	71			19			12	3	3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			22	30	72	604	1	1	50			121	228	96	5
Полдник															
318	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства*	130	18	15	8	241						11	162	29	1

381,01	Соус томатный*	30	1	1	3	26			4			5	14	8	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
Итого за Полдник			21	17	40	395			4			66	197	51	2
Ужин1															
212	Солянка из сборных овощей с маслом растительным*	200	3	7	8	110			11			97	72	30	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
Итого за Ужин1			5	7	28	201			11			141	72	37	2
Итого за день			66	80	187	1702	1	1	134	1		562	737	225	11

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
6 005, 83	Сырники из творога запеченные собственного производства*	120	21	16	16	300						176	262	26	1
	Варенье*	30			40	156									
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			27	29	85	712			13			209	264	30	1
Завтрак2															
11 001	Киви*	150	1	1	12	71			270			60	51	38	1
Итого за Завтрак2			1	1	12	71			270			60	51	38	1
Обед															
1 072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом*	60		4	2	47			19			12	22	8	
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами*	200	4	7	5	113			12			35	116	26	4
7 013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе*	80	14	8	4	141			1			21	136	20	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая*	100	6	6	25	172						12	132	89	3

10 010	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			27	26	79	653	1	1	33			144	459	174	11
Полдник															
7 005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства*	80	11	5	10	164			1			45	204	19	1
8 005	Пюре картофельное*	120	3	6	17	132			22			11	59	23	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
Итого за Полдник			17	11	56	425			22			105	284	56	2
Итого за день			72	67	232	1860	1	1	338			518	1059	297	16

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПин 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
70	Каша рисовая молочная жидкая*	200	6	10	31	239			1			189	175	34	1
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			12	23	61	495			14			222	177	37	1
Завтрак2															
130	Сок*	150	1		15	69			3			11	11	6	2
Итого за Завтрак2			1		15	69			3			11	11	6	2
Обед															
1 040	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*	60	1	5	5	71			4			25	22	9	
2 004	Щи из шпината со сметаной*	200	2	4	3	75			18			77	75	55	2
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую*	20	3	2		31						11	38	2	1
7 020	Биточки мясные рубленые паровые	80	13	5	6	115						26	102	18	1

	собственного производства*														
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25			12	69	27	1
10 042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста*	150			13	38			2			9	2	4	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			25	24	70	596	1	1	50			196	340	130	7
Полдник															
288	Гефтели рыбные*	80	8	5	11	115									
8 004	Изделия макаронные группы А отварные*	100	4	4	19	133						4	23	5	1
686	Отвар шиповника*	180			14	68			144			9	2	2	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
Итого за Полдник			15	10	64	409			144			47	47	18	2
Ужин1															
77	Омлет натуральный*	140	11	13	4	175						141	212	20	2
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
Итого за Ужин1			13	13	24	265						185	212	27	2
Итого за день			66	71	234	1835	1	1	211	1		662	786	218	14

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПин 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
228	Каша жидкая на молоке манная*	200	16	18	63	480									
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1
1 004	Сыр*	20	5	5		69						200	128	9	
Итого за Завтрак1			27	28	91	721						237	128	13	1
Завтрак2															
130	Сок*	180	1		18	83			4			13	13	7	3
Итого за Завтрак2			1		18	83			4			13	13	7	3

Обед															
1 038	Помидоры свежие*	40			2	10			10			6	10	8	
40	Суп овсяный на мясном бульоне*	200	4	3	11	102			4			39	161	34	1
7 010	Жаркое по-домашнему (говядина)*	180	22	12	15	282			8			39	255	55	4
10 010	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			31	16	71	573	1		22			148	481	128	7
Полдник															
7 037	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным*	100	14	8	4	188			1			47	159	13	
244	Горошек зеленый консервированный*	40	1	1	2	21			4			8	24	8	
10 030	Чай с лимоном*	180			9	38			3			14	7	5	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
Итого за Полдник			18	10	35	339			7			104	211	37	2
Ужин1															
64	Каша гречневая молочная жидкая*	200	7	10	25	222			1			184	195	60	2
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
Итого за Ужин1			9	11	45	313			1			229	195	67	2
Итого за день			85	64	259	2030	1	1	34			730	1027	252	14

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279						155	221	26	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	

1	Масло сливочное*	10		8		75					1	2			
Итого за Завтрак1			25	27	54	573			15		217	245	33	1	
Завтрак2															
11 001	Банан*	180	3	1	38	173			18		14	50	76		
Итого за Завтрак2			3	1	38	173			18		14	50	76		
Обед															
1 025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом*	60	1	9	2	91			8		11	18	9		
2 023	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной*	200	2	3	10	78			11		32	52	22	1	
47	Гренки для супов*	40	6	1	39	190					16	52	11	1	
99	Котлета мясная рубленые паровая*	80	12	5	4	100					11	100	16	1	
8 003	Рис, припущенный с кукурузой*	100	3	5	19	145			16		2	51	18	1	
10 002	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*	150			14	42			2		12	5	6		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1	
Итого за Обед			25	22	100	702			38		92	311	94	4	
Полдник															
77	Омлет натуральный*	140	11	13	4	175					141	212	20	2	
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5		61	41	8		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3		
Итого за Полдник			14	15	26	292			1	5		232	253	31	2
Ужин1															
8 006	Картофель отварной*	160	3	7	17	170			22		15	83	31	1	
1 040	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*	60	1	5	5	71			4		25	22	9		
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36					15		3		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3		
Итого за Ужин1			6	13	41	332			26		84	105	46	2	
Итого за день			73	78	260	2072	1	1	102	1	639	963	279	10	

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ Сад

День:четверг

Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
67	Каша геркулесовая молочная жидкая*	200	7	11	23	216			1			191	201	46	1
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			12	23	48	450			1			222	203	50	1
Завтрак2															
130	Сок*	180	1		18	83			4			13	13	7	3
Итого за Завтрак2			1		18	83			4			13	13	7	3
Обед															
1 040	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства*	60	1	5	5	71			4			25	22	9	
2 014	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне*	200	5	6	12	134			6			41	139	34	2
7 014	Гуляш из мяса отварного*	90	15	8	3	142			1			22	174	27	3
8 002	Рис отварной*	100	2	4	19	143						1	40	12	
10 010	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			27	25	83	672			11			152	429	113	7
Полдник															
8 006	Картофель отварной*	150	3	7	16	159			21			14	78	29	1
7 005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства*	80	11	5	10	164			1			45	204	19	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
Итого за Полдник			17	12	55	452			21			108	303	62	3
Ужин1															
77	Омлет натуральный*	140	11	13	4	175						141	212	20	2
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
Итого за Ужин1			13	13	24	265						185	212	27	2
Итого за день			69	74	228	1922	1	1	37	1		680	1160	258	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
64	Каша гречневая молочная жидкая*	200	7	10	25	222			1			184	195	60	2
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1 004	Сыр*	20	5	5		69						200	128	9	
Итого за Завтрак1			18	20	54	472			14			417	323	73	2
Завтрак2															
130	Сок*	150	1		15	69			3			11	11	6	2
Итого за Завтрак2			1		15	69			3			11	11	6	2
Обед															
1 026	Салат из помидоров с растительным маслом*	60	1	9	2	93			12			10	13	10	
2 018	Уха ростовская*	200	10	4	10	120			10			40	139	30	1
7 032	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства*	80	12	10	14	190			2			57	139	18	1
57	Рагу овощное*	150	4	5	14	126			8			96	107	38	1
418,01	Кисель из плодов и ягод*	150			17	72									
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	40	2		18	76						10	42	15	1
Итого за Обед			31	30	86	731	1	1	32			243	441	114	5
Полдник															
137	Оладьи*	115	8	6	39	231			2			87	137	33	2
	Варенье*	30			40	156									
439	Кефир*	180	5	6	7	101			1			216	171	205	
11 001	Банан*	180	3	1	38	173			18			14	50	76	
Итого за Полдник			17	13	124	661		1	21			317	359	314	2
Ужин1															
4 022	Плов из риса с курагой*	150	3	5	32	220						6	60	24	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
Итого за Ужин1			5	6	55	324						58	60	32	1
Итого за день			72	69	334	2257	1	2	70	1		1045	1194	539	13

ГБОУ ОЦДОК

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: среда

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
251	Лапшевник с творогом запеченый*	120	11	11	25	246						76	125	15	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			17	25	55	518			2			134	149	22	2
Завтрак2															
11 001	Груши*	150	1		15	71			8			29	24	18	3
Итого за Завтрак2			1		15	71			8			29	24	18	3
Обед															
1 009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом*	60	1	6	2	65			9			25	17	16	
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами*	200	4	7	5	113			12			35	116	26	4
104	Суфле из отварного мяса запеченное*	90	16	17	5	242						65	164	20	2
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25			12	69	27	1
10 004	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)*	150			13	40			33			12	5	6	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			27	38	69	726	1	1	80			187	402	110	9
Полдник															
1 041	Сельдь с луком и растительным маслом*	40	5	5	1	70			1			25	82	13	
1 039	Винегрет овощной*	140	2	14	9	181			12			30	63	26	1
10 030	Чай с лимоном*	180			9	38			3			14	7	5	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
Итого за Полдник			10	20	39	381			16			105	172	54	3
Ужин1															

68	Каша пшенная молочная жидкая*	200	7	10	26	225			1			186	182	37	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
Итого за Ужин1			8	11	45	315			1			230	182	44	1
Итого за день			63	95	223	2011	1	1	107	1		685	930	248	18

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: МЕНЮ Сад

День:четверг

Неделя:3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
66	Каша жидкая молочная (из пшена и риса) "Дружба**"	200	6	10	26	223			1			184	174	34	1
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			12	23	58	493			14			225	176	39	1
Завтрак2															
11 001	Киви*	150	1	1	12	71			270			60	51	38	1
Итого за Завтрак2			1	1	12	71			270			60	51	38	1
Обед															
1 072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом*	60		4	2	47			19			12	22	8	
91	Борщ с фасолью и картофелем*	200	5	8	9	151			5			40	150	35	5
99	Котлета мясная рубленые паровая*	80	12	5	4	100						11	100	16	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные*	100	4	4	19	133						4	23	5	1
10 010	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			25	23	78	612			24			131	350	95	8
Полдник															
7 028	Рыба, запеченная с картофелем, порусски*	200	16	14	21	320			4			139	386	47	1
160 23	Напиток витаминный*	180			26	113			47						

8															
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38						5	21	7	
Итого за Полдник			20	15	67	525			51			173	407	58	2
Ужин1															
181,01	Котлеты капустные*	150	7	8	26	197									
387	Соус сметанный*	30	1	4	2	52						28	21	4	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
Итого за Ужин1			9	12	47	339						72	21	10	1
Итого за день			67	73	262	2039	1	1	359			661	1004	239	13

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: МЕНЮ Сад

День:пятница

Неделя:3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279						155	221	26	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			25	27	54	573			15			217	245	33	1
Завтрак2															
11 001	Мандарин*	150	1		11	57			57			53	26	17	
Итого за Завтрак2			1		11	57			57			53	26	17	
Обед															
1 025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом*	60	1	9	2	91			8			11	18	9	
2 007	Рассольник ленинградский на мясном бульоне*	200	4	8	9	146			6			24	124	28	4
649	Голубцы ленивые с отварным мясом*	200	15	15	19	266			46			80	163	42	2
10 002	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*	150			14	42			2			12	5	6	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	

13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед			22	33	67	656			63		165	341	100	8
Полдник														
288	Тефтели рыбные*	80	8	5	11	115								
381,01	Соус томатный*	30	1	1	3	26			4		5	14	8	
8 006	Картофель отварной*	100	2	4	11	106			14		9	52	19	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36					15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38					5	21	7	
Итого за Полдник			14	11	53	376			18		64	87	41	2
Итого за день			63	71	185	1662	1	1	153		498	698	191	11

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
77	Омлет натуральный*	140	11	13	4	175						141	212	20	2
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			17	26	36	445			13			182	214	25	3
Завтрак2															
130	Сок*	180	1		18	83			4			13	13	7	3
Итого за Завтрак2			1		18	83			4			13	13	7	3
Обед															
1 037	Огурцы консервированные без уксуса*	60			1	8			3			14	14	8	
43	Суп с клецками на курином бульоне*	200	5	2	17	114			4			35	307	32	1
7 035	Птица отварная (цыплята)*	120	30	20	1	329			5			34	166	29	2
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25			12	69	27	1
10 002	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*	150			14	42			2			12	5	6	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1

Итого за Обед			42	29	76	758	1	1	40		145	593	116	6
Полдник														
7 020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства*	80	13	5	6	115					26	102	18	1
3 005	Рагу из овощей (с тыквой)*	120	2	6	9	102			7		27	56	24	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36					15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38					5	21	7	
Итого за Полдник			18	12	43	346			7		102	179	56	3
Ужин1														
228	Каша жидкая на молоке манная*	200	16	18	63	480								
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5		61	41	8	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
Итого за Ужин1			19	20	85	598			5		90	41	11	1
Итого за день			97	87	259	2229	1	1	68	1	532	1039	215	14

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
2 016	Суп молочный с изделиями макаронными*	200	6	7	20	173			8			5	17	3	
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1 004	Сыр*	20	5	5		69						200	128	9	
Итого за Завтрак1			17	17	45	401			8			235	145	15	1
Завтрак2															
130	Сок*	150	1		15	69			3			11	11	6	2
Итого за Завтрак2			1		15	69			3			11	11	6	2
Обед															
1 064	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом*	60	1	4	5	63			5			24	24	12	1
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами*	200	4	7	5	113			12			35	116	26	4
7 015	Азу из мяса отварного*	90	15	8	4	152			1			26	177	28	2

8 003	Рис, припущенный с кукурузой*	100	3	5	19	145			16			2	51	18	1
10 010	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	40	2		18	76						10	42	15	1
Итого за Обед			27	25	82	672		1	35			154	432	119	10
Полдник															
6 008	Вареники ленивые отварные*	120	17	10	17	225						103	162	21	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	
439	Кефир*	180	5	6	7	101			1			216	171	205	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
11 001	Банан*	180	3	1	38	173			18			14	50	76	
Итого за Полдник			27	18	78	592		1	22			391	405	308	1
Ужин1															
8 005	Пюре картофельное*	200	4	10	29	221			36			18	98	38	2
1 037	Огурцы консервированные без уксуса*	40			1	5			2			9	10	6	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
Итого за Ужин1			6	10	49	316			38			71	108	50	2
Итого за день			78	71	268	2050	1	2	106			862	1100	498	17

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПин 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
68	Каша пшеничная молочная жидкая*	200	7	10	26	225			1			186	182	37	1
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого за Завтрак1			10	21	48	417			5			277	225	48	1
Завтрак2															
130	Сок*	180	1		18	83			4			13	13	7	3
Итого за Завтрак2			1		18	83			4			13	13	7	3

Обед															
1 072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом*	60		4	2	47			19			12	22	8	
2 017	Суп рыбный (консервы лососевые)*	200	8	4	13	135		7			82	132	43	1	
200	Капуста тушеная с говядиной*	200	9	8	7	256		20			71			1	
418,01	Кисель из плодов и ягод*	150			17	72									
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1	
Итого за Обед			21	17	64	620		46			202	186	65	4	
Полдник															
7 005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства*	80	11	5	10	164		1			45	204	19	1	
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154		25			12	69	27	1	
686	Отвар шиповника*	180			14	68		144			9	2	2		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3		
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38					5	21	7		
Итого за Полдник			17	13	64	479		170			101	296	59	3	
Ужин1															
228	Каша жидкая на молоке манная*	200	16	18	63	480									
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36					15		3		
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3		
Итого за Ужин1			18	19	82	571					44		6	1	
Итого за день			67	69	276	2170	1	1	225		637	720	186	11	

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: МЕНЮ Сад

День:четверг

Неделя:4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак1															
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279						155	221	26	1
9 004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	25	2	1	14	74						77	55	9	
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		

Итого за Завтрак1		26	27	63	609			13			266	277	38	1
Завтрак2														
11 001	Груши*	150	1		15	71		8			29	24	18	3
Итого за Завтрак2			1		15	71		8			29	24	18	3
Обед														
1 038	Помидоры свежие*	40			2	10		10			6	10	8	
2 004	Щи из шпината со сметаной*	200	2	4	3	75		18			77	75	55	2
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую*	20	3	2		31					11	38	2	1
651	Суфле из печени*	90	15	6	4	131		2	6	6	40	240	18	4
8 005	Пюре картофельное*	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
10 042	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста*	150			13	38		2			9	2	4	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед			27	21	67	562	1	2	63	6	193	471	130	10
Полдник														
7 023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) отварные*	80	8	16	1	181					20			1
212	Солянка из сборных овощей с маслом растительным*	100	2	3	4	55		5			48	36	15	1
10 030	Чай с лимоном*	180			9	38		3			14	7	5	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38					5	21	7	
Итого за Полдник			13	20	34	366		8			117	63	31	3
Ужин1														
70	Каша рисовая молочная жидкая*	200	6	10	31	239		1			189	175	34	1
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36					15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
Итого за Ужин1			8	10	51	330		1			233	175	40	1
Итого за день			74	78	229	1937	1	3	93	6	837	1012	258	19

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: МЕНЮ Сад

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак1														
4 007	Макароны, запеченные с сыром*	180	11	16	34	334					185	155	17	1
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13		3		1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75					1	2		
Итого за Завтрак1			17	28	63	590			13		218	157	21	2
Завтрак2														
11 001	Яблоки*	150	1	1	15	71			15		24	17	14	3
Итого за Завтрак2			1	1	15	71			15		24	17	14	3
Обед														
1 009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом*	60	1	6	2	65			9		25	17	16	
2 021	Суп-пюре из гороха*	200	6	4	13	119			3		38	66	29	2
47	Гренки для супов*	40	6	1	39	190					16	52	11	1
7 005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства*	80	11	5	10	164			1		45	204	19	1
8 006	Картофель отварной*	150	3	7	16	159			21		14	78	29	1
10 002	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*	150			14	42			2		12	5	6	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед			29	22	107	796	1		36		157	453	121	6
Полдник														
7 021	Тефтели мясные с соусом собственного производства**	100	8	9	10	159			5		24	72	17	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая*	80	4	4	20	138					10	106	71	2
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36					15		3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38					5	21	7	
Итого за Полдник			15	15	58	425			5		83	199	102	4
Итого за день			61	66	243	1881	1	1	69		483	827	257	15