

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 45

День: понедельник
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
61	Суп молочный вермишелевый	200	7	8	44	274		1			142	130	21	1
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	10	2	3		36					100	54	5	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	Хлеб пшеничный-	20	2		10	48					4	13	3	
Итого за Завтрак			11	18	68	480		2			257	216	38	3
Итого за день			11	18	68	480		2			257	216	38	3

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 45

День: вторник
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
273,01	каша гречневая вязкая	100	3	3	14	95					7	69	46	2
196,02	Гуляш мясной	50	10	6	4	115		3	1		14	124	27	1
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	45					4	13	3	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за Завтрак			15	9	42	311		3	1		36	222	84	4
Итого за день			15	9	42	311		3	1		36	222	84	4

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 45

День: среда
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	40	1	1	2	14		11			18	13	6	
242	Биточки рубленые куриные	50	10	4	7	107					18	81	11	1
2	каша пшеничная	100	3	2	20	118					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	45					4	13	3	
Итого за Завтрак			16	7	53	341		12			59	149	35	3
Итого за день			16	7	53	341		12			59	149	35	3

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 45

День: четверг
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

238	Лапшевник с творогом	150	13	17	36	347					110	179	22	1
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
291	Хлеб пшеничный	40	3		19	91					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за Завтрак			16	24	70	560			1		130	223	36	3
Итого за день			16	24	70	560			1		130	223	36	3

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 45

День: пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возраст:

№ 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														
40,03	Плов с курицей	200	14	12	43	341		2	1		26	170	42	1
	Овощная закуска	10				4		3			5	3	2	
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	45					4	13	3	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за Завтрак			16	13	67	446		5	1		44	203	56	3
Итого за день			16	13	67	446		5	1		44	203	56	3

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 45

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст:

№ 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														
	Овощная закуска	20			1	7		6			9	6	3	
11	Макароны отварные	100	3	2	23	131					9	30	5	1
10,02	Котлета рубленая из мяса птицы	50	10	5	8	118		1			13	79	11	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	45					4	13	3	
Итого за Завтрак			16	8	56	358		6			45	145	31	4
Итого за день			16	8	56	358		6			45	145	31	4

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 45

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст:

№ 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														
57	рагу овощное с курицей	130	11	8	18	189		26	1		29	134	36	2
	Овощная закуска	10				4		3			5	3	2	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный	40	3		19	91					8	26	6	
Итого за Завтрак			15	8	52	339		29	1		51	179	52	4
Итого за день			15	8	52	339		29	1		51	179	52	4

Приложение 2 к СанПиН 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 45

День: среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст:

№ 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
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	Энерге-	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

рец.		порции				тищеская ценность (ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	каша молочная дружба	150	4	5	29	179		1			80	105	26	1
153,01	Какао обоготенный витаминами	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2		
271	Сыр порциями	10	2	3		36					100	54	5	
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	45					4	13	3	
Итого за Завтрак			12	19	65	475		2			307	290	56	2
Итого за день			12	19	65	475		2			307	290	56	2

Приложение 2 к СанПин 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 45

День:четверг
Неделя:2

Сезон:
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
	Овощная закуска	10				4		3			5	3	2	
11	Макароны отварные	100	3	2	23	131					9	30	5	1
185	Печень тушенная в соусе	60	8	7	3	104		15	4		14	139	10	3
7	чай с лимоном	200			15	59		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	45					4	13	3	
Итого за Завтрак			13	10	51	342		20	4		37	191	23	4
Итого за день			13	10	51	342		20	4		37	191	23	4

Приложение 2 к СанПин 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 45

День:пятница
Неделя:2

Сезон:
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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														
40,03	Плов с курицей	150	11	9	32	256		2	1		19	127	32	1
	Овощная закуска	40	1	1	2	14		11			18	13	6	
7	чай с лимоном	200			15	59		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	45					4	13	3	
Итого за Завтрак			13	10	59	374		16	1		47	159	44	2
Итого за день			13	10	59	374		16	1		47	159	44	2

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьевич
М.П.

Утвердил _____