

Согласовано:

*Заведующий
Мед. отделом
А. Коренько*

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю, директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Кузнецова А. П.
О ДОВЕРЕННОСТИ
№ 01-2022 ОТ 10.01.20

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	7,24	7	43,36	270,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с луком в соусе белом основном	70	10,25	7	6,86	128,6	1 085/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		525	19,73	15	73,84	510,6	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Полдник		270	15,99	13	29,85	308,4	
Итого за день		1 220	42,96	35	155,45	1123	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,23	6	44,76	203,4	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		355	9,49	12	75,58	397,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22	78,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый в соусе томатном	70	7,88	7	8,69	134	827/1126
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,55	146,6	1 000
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		565	16,92	15	95,98	599,1	
Полдник							
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Чай с лимоном*	150	0,04		11,37	44,9	686
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Полдник		230	10,59	6	30,18	223,8	
Итого за день		1 225	37	33	210,14	1254,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	6	32,88	210,6	853
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	12,87	10	67,2	421,1	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свининой *	130	15,01	22	31,21	383,4	444,01
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	Итого за Обед		485	18,51	25	71,17	584,9
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	60	6,59	5	9,16	107,4	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		250	12,97	10	28,53	266,2	
Итого за день		1 185	44,75	45	176,7	1319,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7	842
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	9,25	12	56,58	377,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2	520
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	88,9	1 018
	Гуляш из индейки	60	10,91	4	2,1	89,1	1 106
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из свежих яблок.	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		525	18,62	12	62,21	449,4	
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		230	6	8	24,54	207,7	
Итого за день		1 180	33,87	32	151,73	1068,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	126,8	174
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Завтрак	350	11,2	9	60,64	334,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2	75			8,4	33,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели рыбные в соусе томатном	70	6,43	4	7,36	89,5	1 063/1126
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5	995
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед	530	15,27	12	81,49	516,8		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Итого за Полдник	210	10,03	8	42,54	267,7	
Итого за день	1 165	36,5	29	193,07	1152,6		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Завтрак	350	11,25	12	51,28	401,1	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 175
	Биточек мясной рубленый в томатном соусе	70	7,88	7	8,78	134	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	515	15,89	14	83,93	533,5	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	50	5,49	4	7,63	89,5	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
	Итого за Полдник	250	8,34	5	36,59	227,9	
Итого за день	1 215	35,88	31	181,6	1209,5		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Завтрак	370	11,17	16	53,17	416	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2	75			8,4	33,8	
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		0,75	4,8	835
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели рыбные* в соусе красном основном	70	6,53	4	8,07	88,6	1 063/901
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед	530	13,65	10	70,84	451,2		
Полдник	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2	972
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник	230	6,74	6	22,56	177,1	
Итого за день	1 205	31,56	32	154,97	1078,1		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	160	6,79	7	30,37	231,4	302
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Завтрак	350	13,65	11	64,69	441,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2	75			8,4	33,8	
Обед	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2	520
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Котлета Детская мясная в соусе белом основном	70	7,91	7	8,73	132,3	1 054/824
	Рис припущенный	110	2,72	3	28,53	155,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	Итого за Обед	530	14,6	14	80,73	514,6	
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	Итого за Полдник	240	12,72	9	26,94	250,1	
Итого за день	1 195	40,97	34	180,76	1240,4		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	168,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		355	10,74	14	48,16	373,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом в томатном соусе	75	10,25	7	7,11	131,8	1 085,01/1126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	114,3	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147	
Итого за Обед		560	21,07	14	66,24	487,8	
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		230	6,02	8	32,37	237,4	
Итого за день		1 220	37,83	36	155,17	1132,2	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	5,58	4	15,96	123,7	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		365	15,46	13	65,2	450	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы*	50	7,78	2	3,74	73,8	1 069
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147	
Итого за Обед		515	14,72	12	70,04	471,8	
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 155	39,28	35	166,1	1170,3	
Итого за период		11 965	380,6	342	1725,69	11748,3	
Среднее значение за период		1 196,5	38,1	34,2	172,6	1174,8	