

О.А. Степанова

Л.И. Артемьева

## Примерное меню для детских садов на 2021 год

№ рец."	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		дети 1-3 лет	дети 3-7 лет	Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	180/5	5,70	3,85	25,68	160,00	12,9	0,16		1,76		10,25	90,3	135,5	3,1
196,0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
				<b>5,75</b>	<b>3,86</b>	<b>33,33</b>	<b>190,72</b>	<b>12,92</b>	<b>0,32</b>		<b>3,38</b>		<b>20,28</b>	<b>155,95</b>	<b>245,57</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед</b>																
73,32	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	150/3	200/4	6,96	19,54	33,93	339,00		0,23			73,86	173,3			3,18
280,0	Макарон "Смак"	150	180	8,60	5,88	5,98	110,00	0,05	0,17	0,12	1,5	0,98	133,72	19,83	158,51	1,5
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				<b>22,98</b>	<b>26,53</b>	<b>100,69</b>	<b>573,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>0,24</b>	<b>2,59</b>	<b>75,04</b>	<b>333,43</b>	<b>36,93</b>	<b>213,61</b>	<b>6,47</b>
<b>Полдник</b>																
196,0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
23	Салат картофельный с солеными огурцами	50	70	1,36	5,21	8,57	86,60		0,07		0,76	12	21,3	21,9	42,8	0,73
85 13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
				<b>1,41</b>	<b>5,22</b>	<b>16,22</b>	<b>117,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,23</b>		<b>2,38</b>	<b>12</b>	<b>31,33</b>	<b>87,55</b>	<b>152,87</b>	<b>2,93</b>
<b>Завтрак</b>																
199	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	150/5	200/5	2,70	0,70	23,70	221,14		0,07			0,25	181,9			0,88
416,0	Какао с молоком	150	180	21,00	1,80	8,64	59,33		0,05			0,8	76,47			0,27
3	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	4,66	5,48	28,85	183,00	0,13	0,03	0,14	1,3	0,48	301,6	22,75	210,31	0,66
				<b>28,36</b>	<b>7,98</b>	<b>61,19</b>	<b>463,47</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>1,3</b>	<b>1,53</b>	<b>559,97</b>	<b>22,75</b>	<b>210,31</b>	<b>1,81</b>
<b>Обед</b>																
86,04	Суп крестьянский с курой	150	200	1,07	1,12	6,85	418,00		0,04		0,44	3,3	10,4	11,4	33	0,5
325,3	Фрикадельки с соусом	50/15	60/30	14,05	12,58	8,80	205,00	45	0,01		4,9	0,4	16	18,8	125	45
362	Рагу овощное	100	150	1,92	6,62	9,74	106,00	41,6	0,26		0,7	8,3	38,96	19,68	51,89	0,76
71,02	Напиток из сока	150	180	0,00	0,00	19,08	76,00									
85 13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				<b>24,24</b>	<b>21,42</b>	<b>91,37</b>	<b>873</b>	<b>86,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>7,06</b>	<b>12</b>	<b>75,86</b>	<b>63,98</b>	<b>257,29</b>	<b>47,43</b>
<b>Полдник</b>																
419	Молоко кипяченое	150	180	3,05	2,72	5,05	56,66	21,3	0,04		0,1	1,37	126,4	14,73	94,8	0,1
431,0	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	60/5	120/10	11,40	11,40	75,00	488,00		0,14			0,34	79,38			1,22
				<b>14,45</b>	<b>14,12</b>	<b>80,05</b>	<b>544,66</b>	<b>21,3</b>	<b>0,18</b>		<b>0,1</b>	<b>1,71</b>	<b>205,78</b>	<b>14,73</b>	<b>94,8</b>	<b>1,32</b>
<b>Завтрак</b>																
199	Каша жидкая манная молочная	150/5	200/5	3,64	3,98	17,08	119,01					0,41				
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,00	10,63	70,00	15	0,03		0,08	0,98	94,3	10,5	67,5	0,1
85 13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
				<b>6</b>	<b>5,98</b>	<b>27,86</b>	<b>189,73</b>	<b>15</b>	<b>0,03</b>		<b>0,09</b>	<b>1,39</b>	<b>94,33</b>	<b>10,58</b>	<b>67,99</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>																
5,07	Свекольник со сметаной, мясом	150/3	200/4	1,80	4,40	13,80	92,00					5,4	31,8			1
272,3	Котлеты рыбные с соусом	50/15	60/30	7,40	9,40	5,80	137,00		0,05			1,67	24			0,44
203	Картофель, запеченный с маслом	100	150	2,28	2,93	18,39	109,22		56			11,27	0,11			3,34
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
85 13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				<b>18,9</b>	<b>17,84</b>	<b>98,77</b>	<b>462,72</b>		<b>56,28</b>	<b>0,12</b>	<b>1,09</b>	<b>18,54</b>	<b>82,32</b>	<b>17,1</b>	<b>55,1</b>	<b>6,57</b>
<b>Полдник</b>																
41 30	Чай с молоком	150	180	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
7,02	Запеканка из творога с молочным соусом	50/15	80/20	11,66	10,29	0,84	234,00									
252																
85 13	Хлеб пшеничный	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
				<b>11,71</b>	<b>10,3</b>	<b>8,49</b>	<b>264,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>		<b>1,62</b>		<b>10,03</b>	<b>65,65</b>	<b>110,07</b>	<b>2,2</b>
<b>Завтрак</b>																
199	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	5,07	7,81	19,40	168,70		0,5			0,07	0,15			0,68
416,0	Какао с молоком	150	180	21,00	1,80	8,64	59,33		0,05			0,8	76,47			0,27
2	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	4,72	6,80	11,40	125,60	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
				<b>30,79</b>	<b>16,41</b>	<b>39,44</b>	<b>353,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,71</b>		<b>1,61</b>	<b>0,87</b>	<b>86,62</b>	<b>65,57</b>	<b>109,58</b>	<b>3,15</b>
<b>Обед</b>																
81,09	Суп картофельный с гречками на мясном бульоне	150/15	200/15	2,43	1,21	6,26	50,00	0,02	9,58		1,61	3,6	22,2	65,57	109,58	16,25
534,0	Капуста тушеная с мясом	150	180	2,92	4,21	6,92	78,31	11,76	0,05		1,72	24,98	18,7	21	88,29	0,89
372,0	Компот из свежих яблок	150	180	0,14	10,90	21,89	89,09		10,03		1,61	0,87	14,49			0,89
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				<b>12,69</b>	<b>17,42</b>	<b>81,97</b>	<b>285,4</b>	<b>11,78</b>	<b>19,89</b>	<b>0,12</b>	<b>5,96</b>	<b>29,45</b>	<b>65,89</b>	<b>100,67</b>	<b>245,27</b>	<b>19,2</b>

**Полдник**

23.02	Салат из свеклы с з/горошком и яйцом	50/10	70/10	1,36	5,21	8,57	86,60		0,07		0,76	12	21,3	21,9	42,8	0,73
411.05	Чай с сахаром ..	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85.131	Хлеб пшеничный ..	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
				<b>1,41</b>	<b>5,22</b>	<b>16,22</b>	<b>117,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,23</b>		<b>2,38</b>	<b>12</b>	<b>31,33</b>	<b>87,55</b>	<b>152,87</b>	<b>2,93</b>

**Завтрак**

31.07	Каша пшеничная молочная с маслом ..	150/5	200/5	5,07	7,80	19,40	168,79		0,5			0,07	0,15			0,67
414	Кофейный напиток с молоком ..	150	180	2,34	2,00	10,63	70,00	15	0,03		0,08	0,98	94,3	10,5	67,5	0,1
3.06	Бутерброд с сыром , маслом	30/4/5	30/4/5	4,72	6,80	11,40	125,60		0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
				<b>12,13</b>	<b>16,6</b>	<b>41,43</b>	<b>364,39</b>	<b>15</b>	<b>0,69</b>		<b>1,69</b>	<b>1,05</b>	<b>104,45</b>	<b>76,07</b>	<b>177,08</b>	<b>2,97</b>

**Обед**

82.03	Рассольник "Ленинградский со сметаной и курой ..	150/3	200/4	0,84	2,04	6,36	426,00		0,04		0,43	3,01	10,58	10,36	28,78	0,39
322	Котлеты рубленные из птицы ..	50	60	19,55	4,86	16,80	188,00	17,5	0,1		8,08	0,18	39	31,9	163,8	1,7
339	Картофельное пюре..	100	150	3,39	4,69	27,66	128,92		56			0,1	0,11			3,34
32	Огурцы свежие ..	15	15	0,24	0,03	1,14	4,20	0,02	0,03	0,02	0,15	7	17	14	30	0,5
400	Кисель из сока	150	180	0,04	0,00	11,13	44,70				1,61	0,04	5,25			0,14
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				<b>31,26</b>	<b>12,72</b>	<b>109,99</b>	<b>859,82</b>	<b>17,52</b>	<b>56,4</b>	<b>0,14</b>	<b>11,29</b>	<b>10,33</b>	<b>82,44</b>	<b>70,36</b>	<b>269,98</b>	<b>7,24</b>

**Полдник**

41.307.02	Чай с молоком ..	150	180	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
1.179.01	Пряники заварные	45	45	7,20	14,30	69,50	436,00									
				<b>7,23</b>	<b>14,31</b>	<b>77</b>	<b>466</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>		<b>1,61</b>		<b>10</b>	<b>65,57</b>	<b>109,58</b>	<b>2,2</b>

Директор МУП КШП:

Зав. пр-вом:

Бухгалтер:



159	Каша жидкая рисовая молочная с маслом	150/5	200/5	3,14	3,62	22,38	134,50	0,02	0,16	0,32	1,61	0,78	10	65,57	109,58	2,2
41 30																
7.02	Чай с молоком	150	180	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
3	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	4,66	5,48	28,85	183,00	0,13	0,03	0,14	1,3	0,48	301,6	22,75	210,31	0,66
				<b>7,83</b>	<b>9,11</b>	<b>58,73</b>	<b>347,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>0,46</b>	<b>4,52</b>	<b>1,26</b>	<b>321,6</b>	<b>153,89</b>	<b>429,47</b>	<b>5,06</b>

**Обед**

86,07	Суп картофельный с рисом..	150	200	0,79	1,09	5,83	36,30		0,04		0,42	3,3	9,2	10	25	0,35
275	Биточки рыбные, запеченные	60	80	11,40	10,03	17,30	205,40	40,08	0,12		2,22	14,2	129,6	56,8	192,2	1,55
339	Картофельное пюре.	100	150	3,39	4,69	27,66	128,92		56			0,1	0,11			3,34
71.02	Напиток из сока	150	180	0,00	0,00	19,08	76,00									
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
				<b>22,78</b>	<b>16,91</b>	<b>116,77</b>	<b>514,62</b>	<b>40,08</b>	<b>56,39</b>	<b>0,12</b>	<b>3,66</b>	<b>17,6</b>	<b>149,41</b>	<b>80,9</b>	<b>264,6</b>	<b>6,41</b>

**Полдник**

419	Молоко кипяченое	150	180	3,05	2,72	5,05	56,66	21,3	0,04		0,1	1,37	126,4	14,73	94,8	0,1
2,04	Бутерброд закрытый с повидлом	30/2/10	57	2,40	3,80	28,00	155,60	0,02	0,16		1,61		10	6	109,58	0,8
				<b>5,45</b>	<b>6,52</b>	<b>33,05</b>	<b>212,26</b>	<b>21,32</b>	<b>0,2</b>		<b>1,71</b>	<b>1,37</b>	<b>136,4</b>	<b>20,73</b>	<b>204,38</b>	<b>0,9</b>

Директор МУП КШП:

Зав. пр-вом:

Бухгалтер: