

КЭПЛ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Организованное питание

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
8,03	Бутерброд с колбасой п/к (огурец).	100	7	11	20	244		2			16	74	11	1
588,03	2 Омлет натуральный (яйцо,молоко,масло слив.)	155	12	6	11	207			200		84	182	14	2
	3 Зеленый горошек	020	1	2	8	16		2			4	12	4	
1 222	4 Какао с молоком (сахар,молоко)	200	3	3	36	133		1			120	90	14	
Итого за Завтрак 1			23	22	75	600		5	200		224	358	43	3
Итого за день			23	22	75	600		5	200		224	358	43	3

КЭПЛ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Организованное питание

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
28	0 Салат из св.огурцов с р/маслом	100	1	5	2	61		10			28	41	14	1
425,01	2_101 Оладьи из печени (печень говяжья,хлеб пш.,масло слив.)	101	14	12	7	259		33	9		20	326	21	7
465,03	3 Рис отварной (масло слив.)	180	6	3	12	121					11	56	18	
647,03	4 Напиток из плодов шиповника	200			58	50								
299	5 Хлеб пшеничный	0225/1 шт	2	2	11	54					51	165	35	3
Итого за Завтрак 1			22	20	90	545		43	9		110	588	88	11
Итого за день			22	20	90	545		43	9		110	588	88	11

КЭПЛ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Организованное питание

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

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 1														
5	0 Сыр порциями	030	8	8		103			69		300	192	14	
#####	5_030 Булочка бутербродная	030	3	2	15	87			5		19	34	5	
243,01	2_Запеканка морковная (морковь,масло слив.,крупа манная, смета	200	7	9	41	268		14	25		161	187	113	2
553,03	3 Соус сметанный (сметана).	050	1	2	13	41			1		13	12	2	
197	4 Чай с сахаром	200			20	60					10	16	9	2
Итого за Завтрак 1			19	21	89	559		14	100		503	441	143	4
Итого за день			19	21	89	559		14	100		503	441	143	4

КЭПЛ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Организованное питание

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

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 1														
11	0_Салат витаминный с м/раст.(капуст.,морк.,лук зел.,яблоко,мас.	100	1	5	11	132		22	2		50	29	18	1
640,03	2_Котлеты рубленные из куриного филе (филе кури,хлеб пш.,мол	100	15	13	17	225					58	178	25	2
482,03	3_Капуста тушеная (масло слив.,лук,томат,паста,морковь)	180	4	5	18	134		96	1		120	80	39	2
#####	2_200 Кисель из сока фруктового (сахар, крахмал)	200			31	125					4	7		
299,01	5_2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/2 шт	2		11	33								
Итого за Завтрак 1			22	23	88	649		118	3		232	294	82	5
Итого за день			22	23	88	649		118	3		232	294	82	5

КЭПЛ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Организованное питание

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
340	0 Йогурт фруктовый	125/1шт	4	4	14	100								
4,05	2_200 Каша геркулесовая (жидкая) (молоко, сахар, соль, крупа овсян.)	200	6	3	26	179		1			140	192	54	1
36,01	3_05 Масло сливочное	005		7		66					1	2		
#####	4 Кофейный напиток с молоком	200	6	6	38	171		1			120	90	14	
#####	5_030 Булочка бутербродная	030	3	2	15	87			5		19	34	5	
Итого за Завтрак 1			19	22	93	603		2	5		280	318	73	1
Итого за день			19	22	93	603		2	5		280	318	73	1

КЭПЛ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Организованное питание

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
28,02	0_Салат из св.помидоров с р/маслом	100	1	6	9	90		24	1		20	26	20	1
401,03	2_Гуляш из говядины (говядина, лук репч., томатн. паста, мука)	125	12	9	7	210		4			15	17	6	
563,01	3_150 Пюре из бобовых (горох)	180	7	5	32	235	1				93	206	80	6
198	4 Чай с лимоном	200			19	72		3			13	18	10	2
299,01	5_2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/ 2 шт	2		11	33								
Итого за Завтрак 1			22	20	78	640	1	31	1		141	267	116	9
Итого за день			22	20	78	640	1	31	1		141	267	116	9

КЭПД

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Организованное питание

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
	0 Яйцо с гарниром (огур.св., помид.св., з.гор.)	118	7	7	4	109		10	143		45	136	19	2
296	2 Пудинг из творога(яблоки)	150	13	12	8	281			13		132	198	25	1
	7 Варенье	030			16	79					4	5	3	
647,03	4 Напиток из плодов шиповника	200			58	50								
299	5 Хлеб пшеничный	0225/1 шт	2		11	54					51	165	35	3
Итого за Завтрак 1			22	19	97	573		10	156		232	504	82	6
Итого за день			22	19	97	573		10	156		232	504	82	6

КЭПД

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Организованное питание

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
75,01	0 Икра свекольная	100	2	5	10	101		15			49	54	26	2
861,03	2 Фрикадельки (говядина,хлеб пш.,молоко,лук репч.,масло раст.)	100	9	8	12	222		1			39	41	8	
463,02	3 150 Греча отварная (масло слив.)	180	8	7	38	236					24	250	167	6
528	3 Соус красный основной (томат,паста,морковь,лук репч.,масло)	050	1	1	3	26		1	1		6	8	3	
590,03	4 200 Кисель из клюквы	200			22	94		3			7	9	2	
299,01	5 2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/ 2 шт	2		11	33								
Итого за Завтрак 1			22	21	96	679		20	1		125	362	206	8
Итого за день			22	21	96	679		20	1		125	362	206	8

КЭПД

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Организованное питание

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

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 1														
110,03	0 Салат из св.огурцов со сл.перцем (огурец, сл.перец)с р/масло	100	1	6	9	74		50			36	37	13	1
310,12	2 Рыба запеченая - минтай (мука,масло раст.)	100	18	7	4	176		2			43	258	38	1
472,02	3_150 Картофельное пюре домашнему (молоко,масло слв.)	200	2	6	41	188		26			80	124	37	1
299,01	5 2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/ 2 шт	2		11	33								
198	4 Чай с лимоном	200			19	72		3			13	18	10	2
Итого за Завтрак 1			23	19	84	543		81			172	437	98	5
Итого за день			23	19	84	543		81			172	437	98	5

КЭПД

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Организованное питание

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

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 1														
21	0 Салат из свеклы с р/маслом	100	1	4	13	106		11			50	45	23	1
303,02	2 Рыба припущенная (горбуша, лук)	100	11	10	6	175		4	37		39	252	40	1
465,03	3 Рис отварной (масло слив.)	180	9	6	3	267					20	102	33	1
198	4 Чай с лимоном	200			19	72		3			13	18	10	2
299,01	5 2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/ 2 шт	2		11	33								
Итого за Завтрак 1			23	20	72	653		18	37		122	417	106	5
Итого за день			23	20	72	653		18	37		122	417	106	5