Согласовано:
Начальник территориального
отдела по г. Керчь и Ленинскому
району Межрегионального управления
Роспотребнадзора по республике Крым
и г. Севастополю

_____ А.Н. Облиенкова
14 апреля 2014 г.

Утверждаю:
И.о. директора Государственного
бюджетного специализированного учреждения
Республики Крым "Керченский
межрегиональный социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних"

_____ Т.В. Степаненко

ПРИМЕРНОЕ
перспективное меню
на зимний период
для детей возрастом
3 - 7 лет в соответствии с СанПин

ПРИМЕРНОЕ 14ти дневное МЕНЮ 6ти разовое питание, детский сад 3-7 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
1	Каша жидкая молочная Геркулес №182, сб.ДеЛи.	150,00	5,59	2,11	9,17	24,48	203,57	109,12	43,33	164,51	1,22	46,28	0,51	0,15	0,83
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	5,00	0,04	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,00	1,50	0,01	22,50	0,06	0,00	0,00
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДеЛи	15,00	3,48	3,48	4,43	0,00	54,00	132	5,25	75	0,15	43,2	0,08	0,005	0,16
4	Какао с молоком № 382, сб.ДеЛи	200,00	4,08	3,54	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	26,66	0	0,06	1,59
5	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	**400,00**	**15,56**	**9,17**	**21,07**	**56,62**	**482,82**	**401,44**	**79,82**	**391,67**	**2,46**	**138,64**	**1,04**	**0,27**	**2,58**
	Второй Завтрак														
1	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	1,50	0,00	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	20,00	0,40	0,04	10,00
2	Булочка домашняя №424 сб.ДеЛи	50,00	3,64	0,14	6,26	21,96	159,00	9,90	13,70	35,00	0,65	2,00	2,33	0,06	0,00
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные №389, сб.ДеЛи	100,00	0,50	0,00	0,00	10,10	42,40	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,10	0,01	2,00
	Итого за прием	**250,00**	**5,64**	**0,14**	**6,76**	**53,06**	**297,40**	**24,90**	**59,70**	**70,00**	**2,65**	**22,00**	**2,83**	**0,11**	**12,00**
	Обед														
1	Салат из соленых огурцов №21 сб.ДеЛи	100,00	0,85	0,00	5,05	2,58	59,10	23,74	13,32	23,22	0,61	4	3,27	0,15	4,11
2	Борщ с капустой и картофелем №82 сб.ДеЛи	200,00	1,44	0,00	3,94	8,74	83,00	39,78	20,90	43,68	0,98	173,64	1,92	0,04	8,54
3	Запеканка картофельная с мясом №284, сб.ДеЛи.	150,00	17,21	14,54	21,61	20,48	336,21	43,91	109,81	292,91	3,96	32,23	3,74	0,26	4,94
4	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.ДеЛи.	180,00	0,60	0,00	0,08	28,81	119,52	29,23	15,71	21,10	0,63	36,72	0,46	0,01	0,65
5	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
6	Хлеб ржаной	25,00	0,90	0,00	0,18	11,08	49,48	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,04	0
	Итого за прием	**685,00**	**23,37**	**14,54**	**31,16**	**86,18**	**720,96**	**152,31**	**181,39**	**446,51**	**7,76**	**246,84**	**10,13**	**0,55**	**18,24**
	Полдник														
1	Сырники из творога со сгущенным молоком №219, сб.ДеЛи.	140,00	21,68	20,28	17,94	34,28	386,00	281,45	36,68	313,76	0,76	77,66	2,94	0,08	0,66
2	Чай с сахаром № 376, сб.ДеЛи	150,00	0,05	0,00	0,01	10,47	41,86	7,74	0,98	1,95	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02
	Итого за прием	**290,00**	**21,73**	**20,28**	**17,95**	**44,75**	**427,86**	**289,19**	**37,66**	**315,71**	**0,96**	**77,66**	**2,94**	**0,08**	**0,68**
	Ужин														
1	Овощи натуральные соленые (помидор) №70 сб. ДеЛи	80,00	0,88	0,00	0,16	3,04	17,60	11,20	16,00	20,80	0,72	106,40	0,56	0,05	14,00
2	Плов из птицы №291 сб.ДеЛи	180,00	16,69	13,25	9,66	32,81	284,40	44,96	48,54	178,92	1,97	278,04	0,67	0,13	5,82
3	Чай с сахаром и молоком №378, сб.ДеЛи.	150,00	1,06	1,01	0,94	11,09	56,51	88,33	10,74	64,74	0,29	7,74	0,00	0,03	0,93
4	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,00	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0
5	Хлеб ржаной	25,00	0,90	0,00	0,18	11,08	49,48	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,04	0
	Итого за прием	**455,00**	**21,11**	**14,26**	**11,14**	**67,68**	**457,09**	**157,84**	**93,63**	**321,36**	**4,36**	**392,43**	**1,84**	**0,28**	**20,75**
	Второй ужин														
1	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	150,00	4,35	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	21,00	135,00	0,15	33,30	0,00	0,06	1,05
	Итого за прием	**150,00**	**4,35**	**4,35**	**3,75**	**6,00**	**75,00**	**180,00**	**21,00**	**135,00**	**0,15**	**33,30**	**0,00**	**0,06**	**1,05**
	Итого за день		**91,76**	**62,74**	**91,83**	**314,29**	**2461,13**	**1205,68**	**473,20**	**1680,25**	**18,34**	**910,87**	**18,78**	**1,35**	**55,30**

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак														
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком №222, сб.ДеЛи.	120,00	15,53	14,24	12,16	39,79	330,85	217,73	32,39	240,97	0,97	79,68	0,53	0,09	0,53
2	Масло (порциями) №14 сб. ДеЛи.	5,00	0,04	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,00	1,50	0,01	22,50	0,06	0,00	0,00
3	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДеЛи.	200,00	3,17	2,90	2,68	15,95	100,60	125,78	14	90	0,13	22,22	0	0,04	1,3
4	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	**355,00**	**21,11**	**17,18**	**18,77**	**70,30**	**538,10**	**351,61**	**56,29**	**358,57**	**1,71**	**124,40**	**0,98**	**0,18**	**1,83**
	Второй Завтрак														
1	Плоды свежие №338, сб.ДеЛи	100,00	1,50	0,00	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	20,00	0,40	0,04	10,00
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные №389, сб.ДеЛи	100,00	0,50	0,00	0,00	10,10	42,40	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,10	0,01	2,00
	Итого за прием	**200,00**	**2,00**	**0,00**	**0,50**	**31,10**	**138,40**	**15,00**	**46,00**	**35,00**	**2,00**	**20,00**	**0,50**	**0,05**	**12,00**
	Обед														
1	Салат из свеклы с огурцами солеными №55 сб.ДеЛи	100,00	1,42	0,00	6,03	6,28	85,00	30,72	18,62	39,5	1,06	7,11	2,72	0,03	5,95
2	Суп картофельный с крупой гречневой №101 сб.ДеЛи	200,00	1,58	0,00	2,17	9,69	68,60	21,36	18,22	44,78	0,70	161,80	0,98	0,07	6,60
3	Жаркое по-домашнему №259 сб.ДеЛи	180,00	16,66	14,36	18,61	17,05	303,43	31,37	43,69	211,63	3,94	15,43	3,19	0,12	6,95
4	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.ДеЛи.	180,00	0,60	0,00	0,08	28,81	119,52	29,23	15,71	21,10	0,63	36,72	0,46	0,01	0,65
5	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0
6	Хлеб ржаной	25,00	0,90	0,00	0,18	11,08	49,48	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,04	0
	Итого за прием	**715,00**	**23,53**	**14,36**	**27,37**	**87,40**	**699,68**	**128,33**	**117,89**	**382,61**	**7,91**	**221,31**	**8,09**	**0,32**	**20,15**
	Полдник														
1	Кондитерское изделие	20,00	1,20	0,00	2,36	10,40	67,64	4,6	2	13	0,16	26,4	0,2	0,02	0
2	Салат из моркови с сахаром. №62, сб.ДеЛи.	30,00	0,37	0,00	0,03	3,45	24,51	7,73	10,82	15,83	0,20	569,16	4,02	0,02	1,01
3	Чай с сахаром и молоком №378, сб.ДеЛи.	150,00	1,06	1,01	0,94	11,09	56,51	88,33	10,74	64,74	0,29	7,74	0,00	0,03	0,93
	Итого за прием	**200,00**	**2,63**	**1,01**	**3,33**	**24,94**	**148,66**	**100,66**	**23,56**	**93,57**	**0,65**	**603,30**	**4,22**	**0,07**	**1,94**
	Ужин														
1	Икра кабачковая консервированная №93 Л.С.Коровка	80,00	0,58	0,00	2,26	3,70	37,44	15,36	13,31	27,09	0,2	301,6	12,8	0,02	4,61
2	Шницель рыбный №235 сб.ДеЛи	90,00	8,10	6,95	6,15	6,77	114,75	42,96	23,02	126,42	1,79	68,59	3,30	0,04	2,30
3	Картофель отваной №125 сб.ДеЛи	100,00	1,92	0,04	3,77	13,32	100,00	13,00	19,35	53,13	0,78	24,37	0,14	0,10	13,73
4	Чай с лимоном и сахаром № 377, сб.ДеЛи.	150,00	0,09	0,00	0,01	10,27	41,89	9,59	1,62	2,97	0,24	0,00	0,01	0,00	1,91
5	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,00	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0
6	Хлеб ржаной	25,00	0,90	0,00	0,18	11,08	49,48	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,35	0,04	0
	Итого за прием	**465,00**	**13,17**	**6,99**	**12,57**	**54,80**	**392,66**	**94,26**	**75,65**	**266,51**	**4,39**	**394,81**	**16,86**	**0,23**	**22,55**
	Второй ужин														
1	Напиток кисломолочный №386, сб. ДеЛи.	150,00	4,35	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	21,00	135,00	0,15	33,30	0,00	0,06	1,05
	Итого за прием	**150,00**	**4,35**	**4,35**	**3,75**	**6,00**	**75,00**	**180,00**	**21,00**	**135,00**	**0,15**	**33,30**	**0,00**	**0,06**	**1,05**
	Итого за день		**66,79**	**43,89**	**66,29**	**274,54**	**1992,50**	**869,86**	**340,39**	**1271,26**	**16,81**	**1397,12**	**30,65**	**0,91**	**59,52**
	Среднедневное значение за 14 дней		73,02	44,89	79,08	279,84	2152,03	971,61	360,65	1306,97	18,30	944,71	32,40	1,11	66,46