

Примерное меню

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	250	6	9	25	207		28
	Кофейный напиток	180	3	3	18	107		1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
Итого за Завтрак			13	21	67	507		
Завтрак 2								
	Сок	100			10	47		
Итого за Завтрак 2					10	47		
Обед								
	Салат из свеклы с чесноком	60	3	3	21	56		14
	Суп овощной	250	3	5	16	110		33
	Плов с курицей	200	5	6	57	305		67
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
Итого за Обед			15	15	142	684		
Полдник								
	Кефир	100	3	3	4	56		
	Печенье	30	6	3	20	135		
	Банан	114	2	1	24	109		
Итого за Полдник			11	7	48	300		
Ужин								
	Котлеты рыбные	80	20	1	5	100		50
	Пюре картофельное	180	4	6	10	161		54
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Салат из тушенной капусты и моркови	60	1	6	2	61		45
Итого за Ужин			27	13	42	437		
Итого за день			66	56	309	1975		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	7	9	26	209		29
	Кофейный напиток	180	3	3	18	107		1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	10	3	3		34		
Итого за Завтрак			17	24	68	543		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50		4	2	47		15
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	250	3	5	22	141		32
	Фрикадельки мясные	70	16	13	1	186		105
	Макароны отварные	160	5	5	31	183		30
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
Итого за Обед			28	28	104	770		
Полдник	Ряженка	180	4	5	13	109		
	Булочка	55	4	4	30	187		
	Яблоко	114			11	54		
Итого за Полдник			8	9	54	350		
Ужин	Запеканка творожная	150	21	13	17	276		
	Соус сметанный	20		1	1	13		330
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1	4	7	68		
	Чай с лимоном	180			15	62		7
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
Итого за Ужин			24	18	54	490		
Итого за день			77	79	280	2153		

МБДОУ детский сад №43

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	250	6	8	31	222		25
	Какао с молоком	180	3	4	23	139		2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
Итого за Завтрак			13	21	78	554		
Завтрак 2	Сок	100			16	66		
	Итого за Завтрак 2					16	66	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	1	5	2	90		15
	Суп "Харчо" с куриным мясом	250						
	Запеканка картофельная с мясом	180	4	6	10	161		54
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
	Итого за Обед			112	16	64	552	
Полдник	Банан	114	2	1	24	109		
	Вафли	30	1	1	24	105		
	Молоко	150	3	4	6	76		
	Итого за Полдник			6	6	54	290	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	80	2	5	8	133		451
	Капуста тушеная	170	12	5	13	190		47
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
Итого за Ужин			16	10	46	438		
Итого за день			147	53	258	1900		

МБДОУ детский сад №43

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	4	6	16	136		
	Кофейный напиток	180	3	3	18	107		1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	10	3	3		34		
Итого за Завтрак			14	21	58	470		
Завтрак 2								
	Сок	100			10	47		
Итого за Завтрак 2					10	47		
Обед								
	Салат из тушенной белокочанной капусты	60	1	5	2	54		11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250		2	2	14	84		104
	Гуляш в томатно-сметанном соусе	70	10	7	2	103		43
	Гречка отварная	150	5	6	19	157		29,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
Итого за Обед			22	21	85	611		
Полдник								
	Яблоко	114			11	54		
	Снежок	100	2	3	7	61		
	Гренки	30	3	1	19	105		
Итого за Полдник			5	4	37	220		
Ужин								
	Винегрет	180	49	19	17	352		24
	Яйцо	40		1	1	13		330
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
Итого за Ужин			52	24	50	548		
Итого за день			93	70	240	1896		

МБДОУ детский сад №43

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	7	9	26	209		65
	Какао с молоком	180	3	4	23	139		2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Итого за Завтрак		14	22	73	541		
Завтрак 2	Сок	100			10	47		
	Итого за Завтрак 2				10	47		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	70	5	4	29	78		16
	Щи из свежей капусты с мясом	250	3	4	15	106		31
	Пюре картофельное	180	4	6	10	161		54
	Котлета мясная рубленая	70	10	10	17	219		42
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
	Итого за Обед		22	19	109	616		
Полдник	Кефир	100	3	3	4	56		
	Оладьи с сахаром	70	5	6	34	209		401
	Груша	114			12	54		
	Итого за Полдник		8	9	50	319		
Ужин	Сырники творожные, запеченные	150	15	18	7	246		22
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1	4	7	68		
	Соус сметанный	20			1	5		
	Чай с лимоном	180			15	62		7
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Итого за Ужин		18	22	43	448		
Итого за день		62	72	285	1971			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Сад

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	8	11	41	294		4 001
	Кофейный напиток	180	3	3	18	107		1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	10	3	3		34		
Итого за Завтрак			18	26	83	628		
Завтрак 2								
	Сок	100			10	47		
Итого за Завтрак 2					10	47		
Обед								
	Зеленый горошек отварной	60	5	4	10	78		53
	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	4	2	20	114		39
	Голубцы ленивые с мясом в томатно-сметанном соусе	180	11	13	17	230		
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
Итого за Обед			24	20	95	635		
Полдник								
	Банан	114	2	1	24	109		
	Кефир	100	3	3	4	56		
	Печенье	30	6	3	20	135		
Итого за Полдник			11	7	48	300		
Ужин								
	Котлеты рыбные	70	18	1	5	88		50
	Пюре картофельное	180	4	6	10	161		54
	Салат из тушенной белокочанной капусты	60	1	5	6	72		45
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Чай с лимоном	180			15	62		7
Итого за Ужин			25	12	50	454		
Итого за день			78	65	286	2064		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	6	9	25	207		28
	Какао с молоком	180	3	4	23	139		2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
Итого за Завтрак			13	22	72	539		
Завтрак 2								
	Сок	100			10	47		
Итого за Завтрак 2					10	47		
Обед	Свекла , тушенная в сметане	60	1	5	2	54		15
	Суп гороховый с мясом	250	10	5	18	154		35,01
	Кура отварная	70	10	7	2	103		637
	Макароны отварные	150	4	4	29	172		30
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
	Итого за Обед			29	22	99	696	
Полдник								
	Яблоко	114			11	54		
	Ряженка	100	2	3	7	61		
	Булочка	55	4	4	30	187		
Итого за Полдник			6	7	48	302		
Ужин								
	Запеканка творожная	150	21	13	17	276		
	Соус из сгущенного молока	15	1	1	6	32		
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	80	1	4	6	64		4 002
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
Итого за Ужин			25	18	54	487		
Итого за день			73	69	283	2071		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	250	6	8	31	222		25
	Какао с молоком	180	3	4	23	139		2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Итого за Завтрак		13	21	78	554		
Завтрак 2	Сок	100			16	66		
	Итого за Завтрак 2				16	66		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	4	4	1	39		15
	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	250	3	3	16	97		
	Мясной рулет	70	11	11	7	177		
	Пюре картофельное	180	4	6	10	161		54
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
	Итого за Обед		26	25	82	687		
Полдник	Молоко	150	3	4	6	76		
	Мандарин	114	1		9	43		
	Гренки	30	3	1	19	105		
	Итого за Полдник		7	5	34	224		
Ужин	Тефтели рыбные в соусе	70	10	4	11	120		
	Рис отварной	150	2	7	20	203		50,01
	Салат из тушенной белокочанной капусты	60	1	4	2	47		45
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Итого за Ужин		15	15	58	485		
Итого за день		61	66	268	2016			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	7	9	26	209		29
	Кофейный напиток	180	3	3	18	107		1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Итого за Завтрак		14	21	68	509		
Завтрак 2	Сок	100			10	47		
	Итого за Завтрак 2				10	47		
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	5	4	29	78		14
	Суп рассольник с мясом	250	3	2	12	95		40
	Ёжики в томатно-сметанном соусе	70	5	5	7	93		52
	Капуста тушеная	150	10	5	11	167		47
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
	Итого за Обед		27	17	107	646		
Полдник	Кефир	100	3	3	4	56		
	Вафли	30	4	4	30	187		
	Яблоко	114			11	54		
	Итого за Полдник		7	7	45	297		
Ужин	Омлет	150	15	18	7	246		22
	Зеленый горошек отварной	13			1	5		
	Чай с лимоном	180			15	62		7
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Сыр	10	3	3		34		
	Итого за Ужин		21	25	43	482		
Итого за день		69	70	273	1981			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	250	7	12	25	234		70,01
	Какао с молоком	180	3	4	23	139		2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	15	4	4		51		
Итого за Завтрак			18	29	72	617		
Завтрак 2	Сок	100			10	47		
	Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед	Сельдь малосолёная с луком	40	1	3		40		
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	250	3	5	22	141		32
	Жаркое по-домашнему	180	15	15	13	274		49
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		28	114		3
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99		
Итого за Обед			23	24	86	628		
Полдник	Яблоко	114			11	54		
	Ряженка	100	2	3	7	61		
	Булочка	55	1	1	24	105		
Итого за Полдник			3	4	42	220		
Ужин	Ленивые вареники	150	25	19	19	361		
	Соус сметанный	20		1	1	13		330
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	70	1	4	6	60		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
Итого за Ужин			28	24	51	549		
Итого за день			72	81	261	2061		

Составил Борисов А. Администратор

Утвердил Курочкина А.

01.03.2018г.