

## Примерное меню

Рацион: Ясли

Сезон: весна

Возрастная категория: 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6	9	25	207		28
	Кофейный напиток	150	2	2	15	89		1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	11	19	59	465		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100			10	47		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			10	47		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	45	3	3	21	56		14
	Суп овощной	180	3	4	14	99		33
	Плов с курицей	150	4	5	43	229		67
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	12	12	117	558		
<b>Полдник</b>	Кефир	100	3	3	4	56		
	Печенье	30	6	3	20	135		
	Банан	108	2	1	23	104		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>238</b>	11	7	47	295		
<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные	70	18	1	5	88		50
	Пюре картофельное	150	3	5	8	134		54
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Салат из тушенной капусты и моркови	50		2	1	23		45
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>470</b>	23	8	35	336		
<b>Итого за день</b>		57	46	268	1701			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

Сезон: весна

Возрастная категория: 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	209		29
	Кофейный напиток	150	2	2	15	89		1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	10	3	3		34		
<b>Итого за Завтрак</b>			15	22	60	501		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100			10	47		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	45		2	1	28		15
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	180	3	5	19	127		32
	Фрикадельки мясные	50	11	10		133		105
	Макароны отварные	140	4	4	27	160		30
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
	<b>Итого за Обед</b>			20	21	86	622	
<b>Полдник</b>	Ряженка	100	2	3	7	61		
	Булочка	55	4	4	30	187		
	Яблоко	108			11	51		
	<b>Итого за Полдник</b>			6	7	48	299	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная	130	18	11	15	239		
	Соус сметанный	15		1	1	10		330
	Чай с лимоном	180			15	62		7
	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе	40	1	3	5	51		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
<b>Итого за Ужин</b>			21	15	46	409		
<b>Итого за день</b>			62	65	250	1878		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

Сезон: весна

Возрастная категория: 2-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	6	8	31	222		25
	Какао с молоком	150	3	3	19	115		2
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	<b>Итого за Завтрак</b>		12	19	69	506		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100			16	66		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				16	66		
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	40	1	3	7	64		53
	Суп "Харчо" с куриным мясом	180						
	Запеканка картофельная с мясом	180	74	3	3	62		54
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
	<b>Итого за Обед</b>		80	11	57	434		
<b>Полдник</b>	Банан	108	2	1	23	104		
	Вафли	30	1	1	24	105		
	Молоко	150	3	4	6	76		
	<b>Итого за Полдник</b>		6	6	53	285		
<b>Ужин</b>	Рыба запеченная в омлете	60	1	3	6	99		451
	Капуста тушеная	150	14	6	15	223		47
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	<b>Итого за Ужин</b>		17	9	42	413		
<b>Итого за день</b>		115	45	237	1704			

МБДОУ детский сад №43

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

Сезон: весна

Возрастная категория: 2-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4	6	16	136		
	Кофейный напиток	150	2	2	15	89		1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	10	3	3		34		
<b>Итого за Завтрак</b>			12	19	50	428		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100			10	47		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
<b>Обед</b>	Салат из тушенной белокочанной капусты	60		2	1	23		11
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2	13	76		104
	Гуляш в томатно-сметанном соусе	50	7	5	1	74		43
	Гречка отварная	150	5	6	19	157		29,01
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
	<b>Итого за Обед</b>			16	15	73	504	
<b>Полдник</b>	Яблоко	108			11	51		
	Снежок	100	2	3	7	61		
	Гренки	20	2	1	12	70		
	<b>Итого за Полдник</b>			4	4	30	182	
<b>Ужин</b>	Винегрет	180	43	16	15	305		24
	Яйцо	40		1	1	10		330
	Чай с сахаром	180			11	44		6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	<b>Итого за Ужин</b>			46	20	42	457	
<b>Итого за день</b>			78	58	205	1618		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

Сезон: весна

Возрастная категория: 2-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	7	9	26	209		65
	Какао с молоком	150	3	3	19	115		2
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	<b>Итого за Завтрак</b>		13	20	64	493		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100			10	47		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				10	47		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	45	3	3	21	56		16
	Щи из свежей капусты с мясом	180	2	4	14	95		31
	Пюре картофельное	160	2	3	5	141		54
	Котлета мясная рубленая	50	8	8	15	183		42
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
	<b>Итого за Обед</b>		15	15	89	508		
<b>Полдник</b>	Кефир	100	3	3	4	56		
	Оладьи с сахаром	60	4	5	29	179		401
	Груша	108			11	51		
	<b>Итого за Полдник</b>		7	8	44	286		
<b>Ужин</b>	Сырники творожные, запеченные	120	13	15	6	212		22
	Соус сметанный	20			1	5		
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1	3	4	48		4 002
	Чай с лимоном	180			15	62		7
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	<b>Итого за Ужин</b>		16	18	36	376		
<b>Итого за день</b>		51	61	243	1710			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна

Возрастная категория: 2-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8	11	41	294		4 001
	Кофейный напиток	150	2	2	15	89		1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	10	3	3		34		
<b>Итого за Завтрак</b>			16	24	75	586		
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок	100			10	47		
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47		
<b>Обед</b>								
	Зеленый горошек отварной	50	3	3	21	56		53
	Суп с вермишелевым с куриным мясом	180	3	2	18	103		39
	Голубцы ленивые с мясом в томатно-сметанном соусе	150	9	11	14	192		
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
<b>Итого за Обед</b>			17	16	92	525		
<b>Полдник</b>								
	Банан	108	2	1	23	104		
	Кефир	100	3	3	4	56		
	Печенье	30	6	3	20	135		
<b>Итого за Полдник</b>			11	7	47	295		
<b>Ужин</b>								
	Котлеты рыбные	60	15	1	4	75		50
	Пюре картофельное	150	3	5	8	134		54
	Салат из тушенной белокочанной капусты	45	1	4	4	54		45
	Чай с лимоном	180			15	62		7
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
<b>Итого за Ужин</b>			21	10	41	372		
<b>Итого за день</b>			65	57	265	1825		

МБДОУ детский сад №43

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

Сезон: весна

Возрастная категория: 2-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	200	6	9	25	207		28
	Какао с молоком	150	3	3	19	115		2
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
<b>Итого за Завтрак</b>			12	20	63	491		
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок	100			10	47		
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47		
<b>Обед</b>								
	Свекла, тушенная в сметане	50	1	4	1	38		15
	Суп гороховый с мясом	180	9	4	16	139		35,01
	Суфле из отварной курицы	70	10	7	2	103		53
	Макароны отварные	140	4	4	27	160		30
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
<b>Итого за Обед</b>			26	19	85	614		
<b>Полдник</b>								
	Яблоко	108			11	51		
	Ряженка	100	2	3	7	61		
	Булочка	55	4	4	30	187		
<b>Итого за Полдник</b>			6	7	48	299		
<b>Ужин</b>								
	Запеканка творожная	130	18	11	15	239		
	Соус из сгущенного молока	15	1	1	6	32		
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1	3	4	48		4 002
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Чай с сахаром	180			11	44		6
<b>Итого за Ужин</b>			22	15	46	410		
<b>Итого за день</b>			66	61	252	1861		

МБДОУ детский сад №43

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Ясли

Сезон: весна  
 Возрастная категория: 2-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	6	8	31	222		25
	Какао с молоком	150	3	3	19	115		2
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	<b>Итого за Завтрак</b>		12	19	69	506		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100			12	49		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				12	49		
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	3	3	2	29		15
	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	180	2	2	14	88		
	Мясной рулет	50	8	8	5	126		
	Пюре картофельное	150	3	5	8	134		54
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
	<b>Итого за Обед</b>		18	18	87	578		
<b>Полдник</b>	Молоко	150	3	4	6	76		
	Мандарин	108	1		8	41		
	Гренки	20	2	1	12	70		
<b>Итого за Полдник</b>		6	5	26	187			
<b>Ужин</b>	Тефтели рыбные в соусе	60	9	3	9	103		
	Рис отварной	130	1	6	17	176		50,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Салат из тушенной белокочанной капусты	60	1	2	1	28		45
	Чай с сахаром	180			11	44		6
<b>Итого за Ужин</b>		13	11	48	398			
<b>Итого за день</b>		49	53	242	1718			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

Сезон: весна

Возрастная категория: 2-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	209		29
	Кофейный напиток	150	2	2	15	89		1
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
<b>Итого за Завтрак</b>			12	19	60	467		
<b>Завтрак 2</b>	Сок	100			10	47		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с соленым огурцом	45	3	3	21	56		14
	Суп рассольник с мясом	180	3	2	11	85		40
	Ежики в томатно-сметанном соусе	50	4	4	5	67		52
	Капуста тушеная	150	10	5	11	167		47
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
	<b>Итого за Обед</b>			22	14	87	549	
<b>Полдник</b>	Кефир	100	3	3	4	56		
	Вафли	30	4	4	30	187		
	Яблоко	108			11	51		
	<b>Итого за Полдник</b>			7	7	45	294	
<b>Ужин</b>	Омлет	130	13	15	6	214		22
	Зеленый горошек отварной	13			1	5		
	Чай с лимоном	180			15	62		7
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Сыр	10	3	3		34		
	<b>Итого за Ужин</b>			19	21	36	410	
<b>Итого за день</b>			60	61	238	1767		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Ясли

Сезон: весна  
 Возрастная категория: 2-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	12	25	234		70,01
	Какао с молоком	150	3	3	19	115		2
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Масло сливочное	10		8		75		
	Сыр	10	3	3		34		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16</b>	<b>26</b>	<b>63</b>	<b>552</b>		
Завтрак 2	Сок	100			10	47		
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Сельдь малосоленая с луком	30	1	3	3	30		
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	180	3	5	19	127		32
	Жаркое по-домашнему	150	13	13	11	228		49
	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95		3
	Хлеб ржаной	40	2		16	79		
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>569</b>		
Полдник	Яблоко	108			11	51		
	Ряженка	100	2	3	7	61		
	Булочка	55	1	1	24	105		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>217</b>		
Ужин	Ленивые вареники	120	20	16	15	289		
	Соус сметанный	15		1	1	10		330
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	60	1	3	5	51		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Чай с сахаром	180			11	44		6
<b>Итого за Ужин</b>			<b>23</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>441</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>61</b>	<b>71</b>	<b>229</b>	<b>1826</b>		

Составил *Борисова Ю.А.* Администратор

Утвердил *Борисова Ю.А.*



01.03.2018 г.