УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детским садом № 43

_____ /Е.А.Лукьянова

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное цикличное меню

Рацион: Ясли **День:** понедельник **Сезон: Лето**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
28	Каша геркулесовая молочная	200	6	9	25	207									
1	Кофейный напиток	150	2	2	15	89									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
Итого за Завтрак			11	19	59	465									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
14	Салат из свеклы с чесноком	50	3	3	21	56									
33	Суп овощной со сметаной	180	3	4	14	99									
67	Плов с курицей	150	4	5	43	229									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			12	12	117	558									
Полдник															
	Кефир	100	3	3	4	56									
	Печенье	30	6	3	20	135									
	Банан	108	2	1	23	104									
Итого за Полдник			11	7	47	295									
Ужин															
50	Котлеты рыбные	70	18	1	5	88									
54	Пюре картофельное	150	3	5	8	134									
6	Чай с сахаром	180			11	44									
72	Салат из огурцов и капусты	30		2	1	23									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
Итого за Ужин			23	8	35	336									
Итого за день			57	46	268	1701									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
29	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	209									
1	Кофейный напиток	150	2	2	15	89									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									

	Масло сливочное	10		8		75									
	Сыр	10	3	3		34									
Итого за Завтрак			15	22	60	501									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
69	Салат из помидоров и огурцов	30		2	1	28									
32	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	2	4	15	102									
105	Фрикадельки мясные	50	11	10		133									
30	Макароны отварные	140	4	4	27	160									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			19	20	82	597									
Полдник															
	Ряженка	100	2	3	7	61									
	Булочка	55	4	4	30	187									
	Яблоко	108			11	51									
Итого за Полдник			6	7	48	299									
Ужин															
	Запеканка творожная	130	18	11	15	239									
330	Соус сметанный	15		1	1	10									
7	Чай с лимоном	180			15	62									
	Салат из моркови с яблоками с растительным	60	1	3	5	51									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
Итого за Ужин			21	15	46	409									
Итого за день			61	64	246	1853									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
25	Каша манная молочная	200	6	8	31	222									
2	Какао с молоком	150	3	3	19	115									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
Итого за Завтрак			12	19	69	506									
Завтрак 2															
	Лимонный напиток	200			16	66									
Итого за Завтрак 2					16	66									
Обед															
53	салат из свеклы с зеленым горошком	50	1	3	7	64									
	Суп "Харчо" с куриным мясом	180													
46	Котлета мясная рубленая	50	74	3	3	62									
54	Пюре картофельное	150	3	5	8	134									

3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			80	11	57	434									
Полдник															
	Банан	108	2	1	23	104									
	Вафли	30	1	1	24	105									
	Молоко	150	3	4	6	76									
Итого за Полдник			6	6	53	285									
Ужин															
451	Рыба запеченая в омлете	60	1	3	6	99									
47	Капуста тушеная	200	14	6	15	223									
6	Чай с сахаром	180			11	44									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
Итого за Ужин			17	9	42	413									
Итого за день			115	45	237	1704									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	4	6	16	136									
1	Кофейный напиток	150	2	2	15	89									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
	Сыр	10	3	3		34									
Итого за Завтрак			12	19	50	428									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
73	Салат из помидоров и капусты	30		2	1	23									
39	Суп вермишелевый с куриным мясом	180	2	2	13	76									
43	Гуляш в томатно-сметанном соусе	50	7	5	1	74									
29,01	Гречка отварная	150	5	6	19	157									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			16	15	73	504									
Полдник															
	Яблоко	108			11	51									
	Снежок	100	2	3	7	61									
	Гренки	20	2	1	12	70									
Итого за Полдник			4	4	30	182									
Ужин															
24	Сырники творожные, запеченные	130	43	16	15	305									
330	Соус сметанный	15		1	1	10									
6	Чай с сахаром	180			11	44									
	Салат из моркови с яблоками с растительным	60	1	3	5	51									

	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
Итого за Ужин			46	20	42	457									
Итого за день			78	58	205	1618									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 1 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
65	Каша рисовая молочная	200	7	9	26	209									
2	Какао с молоком	150	3	3	19	115									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
Итого за Завтрак			13	20	64	493									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
14	Салат из свеклы с чесноком	50	3	3	21	56									
31	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	2	4	14	95									
42	Жаркое по-домашнему	150	8	8	15	183									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			15	15	89	508									
Полдник															
	Кефир	100	3	3	4	56									
401	Оладьи с сахаром	60	4	5	29	179									
	Груша	108			11	51									
Итого за Полдник			7	8	44	286									
Ужин															
22	Омлет	130	13	15	6	214									
	Зеленый горошек отварной	13			1	5									
4 002	Салат из моркови	60	1	3	4	48									
7	Чай с лимоном	180			15	62									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
Итого за Ужин			16	18	36	376									
Итого за день			51	61	243	1710									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли **День:** понедельник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8	11	41	294									
1	Кофейный напиток	150	2	2	15	89									

	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
	Сыр	10	3	3		34									
Итого за Завтрак			16	24	75	586									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
14	Салат из свеклы с чесноком	50	3	3	21	56									
43	Суп с клецками с куриным мясом	180	3	2	18	103									
	Голубцы ленивые с мясом в томатно-сметанном соусе	150	9	11	14	192									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			17	16	92	525									
Полдник															
	Банан	108	2	1	23	104									
	Кефир	100	3	3	4	56									
	Печенье	30	6	3	20	135									
Итого за Полдник			11	7	47	295									
Ужин															
50	Котлеты рыбные	60	15	1	4	75									
54	Пюре картофельное	150	3	5	8	134									
11	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	4	4	54									
7	Чай с лимоном	180			15	62									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
Итого за Ужин			21	10	41	372									
Итого за день			65	57	265	1825									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли **День:** вторник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
28	Каша геркулесовая молочная	200	6	9	25	207									
2	Какао с молоком	150	3	3	19	115									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
Итого за Завтрак			12	20	63	491									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
72	Салат из огурцов и капусты	50	1	4	1	38									
35,01	Суп гороховый с мясом	180	9	4	16	139									
43	Гуляш в томатно-сметанном соусе	70	10	7	2	103									
30	Макароны отварные	140	4	4	27	160									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									

Итого за Обед			26	19	85	614									
Полдник															
	Яблоко	108			11	51									
	Ряженка	100	2	3	7	61									
	Булочка	55	4	4	30	187									
Итого за Полдник			6	7	48	299									
Ужин															
	Запеканка творожная	130	18	11	15	239									
	Соус из сгущенного молока	15	1	1	6	32									
4 002	Салат из моркови	60	1	3	4	48									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
6	Чай с сахаром	180			11	44									
Итого за Ужин			22	15	46	410									
Итого за день			66	61	252	1861									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли **День:** среда **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
25	Каша манная молочная	200	6	8	31	222									
2	Какао с молоком	150	3	3	19	115									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
Итого за Завтрак			12	19	69	506									
Завтрак 2															
	Лимонный напиток	150			12	49									
Итого за Завтрак 2					12	49									
Обед															
70	Салат из огурцов с репчатым луком	30		2	1	23									
	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	180	2	2	14	88									
	Мясной рулет	50	8	8	5	126									
	Яйцо	40	5	5		63									
54	Пюре картофельное	150	3	5	8	134									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			20	22	67	608									
Полдник															
	Молоко	150	3	4	6	76									
	Мандарин	108	1		8	41									
	Гренки	20	2	1	12	70									
Итого за Полдник			6	5	26	187									
Ужин															
	Тефтели рыбные в соусе	60	9	3	9	103									
50,01	Рис отварной	130	1	6	17	176									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
69	Салат из помидоров и огурцов	30		2	1	28									
6	Чай с сахаром	180			11	44									
Итого за Ужин			12	11	48	398									
Итого за день			50	57	222	1748									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли **День:** четверг **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
29	Каша гречневая молочная	200	7	9	26	209									
1	Кофейный напиток	150	2	2	15	89									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
Итого за Завтрак			12	19	60	467									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
14	Салат из свеклы с чесноком	50	3	3	21	56									
40	Суп рассольник с мясом и сметаной	180	3	2	11	85									
52	Ёжики в томатно-сметанном соусе	50	4	4	5	67									
47	Капуста тушеная	150	10	5	11	167									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			22	14	87	549									
Полдник															
	Кефир	100	3	3	4	56									
	Булочка	55	4	4	30	187									
	Яблоко	108			11	51									
Итого за Полдник			7	7	45	294									
Ужин															
22	Омлет	130	13	15	6	214									
	Зеленый горошек отварной	13			1	5									
4 002	Салат из моркови	60	1	3	4	48									
7	Чай с лимоном	180			15	62									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
	Сыр	10	3	3		34									
Итого за Ужин			19	21	36	410									
Итого за день			60	61	238	1767									

МБДОУ детский сад №43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли **День:** пятница **Сезон:**

Неделя: 2 **Возрастная категория:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
70,01	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	12	25	234									
2	Какао с молоком	150	3	3	19	115									
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94									
	Масло сливочное	10		8		75									
	Сыр	10	3	3		34									

Итого за Завтрак			16	26	63	552									
Завтрак 2															
	Сок	100			10	47									
Итого за Завтрак 2					10	47									
Обед															
4 002	Салат из моркови	50	1	3	3	40									
32	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	2	4	15	102									
49	Запеканка картофельная с мясом	150	13	13	11	228									
3	Компот из смеси сухофруктов	150			23	95									
	Хлеб ржаной	40	2		16	79									
Итого за Обед			18	20	68	544									
Полдник															
	Яблоко	108			11	51									
	Ряженка	100	2	3	7	61									
	Вафли	30	1	1	24	105									
Итого за Полдник			3	4	42	217									
Ужин															
	Ленивые вареники	120	20	16	15	289									
330	Соус сметанный	15		1	1	10									
	Салат из моркови с яблоками с растительным	60	1	3	5	51									
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47									
6	Чай с сахаром	180			11	44									
Итого за Ужин			23	20	42	441									
Итого за день			60	70	225	1801									

Составил _____ Администратор

Утвердил _____ Е.А. Лукьянова

М.П.

Российская Федерация Московская область Одинцовский район Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43