

## Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|
|                      |                                     |             | Б                    | Ж   | У    |                                |
| <b>Завтрак1</b>      | Каша молочная пшеничная жидкая ясли | 150         | 6                    | 6   | 27   | 182                            |
|                      | Чай с молоком ясли                  | 180         | 1                    | 1   | 10   | 58                             |
|                      | Бутерброд с маслом ясли             | 24          |                      | 3   | 2    | 39                             |
|                      | <b>Итого за Завтрак1</b>            |             | 7                    | 10  | 39   | 279                            |
| <b>Завтрак2</b>      | Сок фруктовый ясли                  | 100         | 1                    |     | 10   | 46                             |
|                      | <b>Итого за Завтрак2</b>            |             | 1                    |     | 10   | 46                             |
| <b>Обед</b>          | Суп картофельный с бобовыми ясли    | 150         | 1                    | 3   | 9    | 65                             |
|                      | Щицель ясли                         | 60          | 11                   | 11  | 9    | 172                            |
|                      | Картофельное пюре ясли              | 110         | 2                    | 5   | 12   | 101                            |
|                      | Соус белый основной ясли            | 15          |                      | 1   | 1    | 10                             |
|                      | Компот из смеси сухофруктов ясли    | 150         | 4                    |     | 15   | 63                             |
|                      | Хлеб ржаной ясли                    | 10          | 1                    |     | 7    | 35                             |
|                      | Хлеб пшеничный ясли                 | 20          | 2                    |     | 10   | 47                             |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                |             | 21                   | 20  | 63   | 493                            |
| <b>Полдник</b>       | Молоко кипяченое ясли               | 180         | 5                    | 5   | 9    | 95                             |
|                      | Булочка ванильная ясли              | 50          | 4                    | 4   | 28   | 165                            |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>             |             | 9                    | 9   | 37   | 260                            |
| <b>Ужин</b>          | Макаронные изделия отварные ясли    | 70          | 3                    |     | 16   | 77                             |
|                      | Оладьи из печени поркунцевски ясли  | 70          | 12                   | 8   | 8    | 155                            |
|                      | Соус сметанный ясли                 | 15          |                      | 2   | 1    | 22                             |
|                      | Чай без сахара ясли                 | 180         |                      |     |      |                                |
|                      | Хлеб пшеничный ясли                 | 35          | 3                    |     | 17   | 82                             |
|                      | фрукт ясли                          | 50          |                      |     | 5    | 24                             |
| <b>Итого за Ужин</b> |                                     | 18          | 10                   | 47  | 360  |                                |
| <b>Итого за день</b> |                                     | 56          | 49                   | 196 | 1438 |                                |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи      | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|---|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|
|                 |   |             | Б                    | Ж  | У  |                                |
| <b>Завтрак1</b> | Каша манная молочная жидкая ясли              | 150         | 2                    | 3  | 16 | 101                            |
|                 | Какао-напиток с молоком ясли                  | 180         | 3                    | 3  | 12 | 85                             |
|                 | Бутерброд с маслом ясли                       | 24          |                      | 3  | 2  | 39                             |
|                 | Сыр сычужный твердый порциями ясли            | 4           | 1                    | 1  |    | 14                             |
|                 | <b>Итого за Завтрак1</b>                      |             | 6                    | 10 | 30 | 239                            |
| <b>Завтрак2</b> | Сок фруктовый ясли                            | 100         | 1                    |    | 10 | 46                             |
|                 | <b>Итого за Завтрак2</b>                      |             | 1                    |    | 10 | 46                             |
| <b>Обед</b>     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной ясли | 150         | 1                    | 3  | 6  | 57                             |

|                         |                               |     |    |    |     |      |
|-------------------------|-------------------------------|-----|----|----|-----|------|
|                         | Жаркое по-домашнему<br>ясли   | 160 | 19 | 17 | 12  | 275  |
|                         | Огурец в нарезке              | 40  |    |    | 1   | 6    |
|                         | Компот из кураги ясли         | 150 |    |    | 13  | 54   |
|                         | Хлеб пшеничный ясли           | 20  | 2  |    | 10  | 47   |
|                         | Хлеб ржаной ясли              | 10  | 1  |    | 7   | 35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                               |     | 23 | 20 | 49  | 474  |
| <b>Полдник</b>          |                               |     |    |    |     |      |
|                         | Молоко кипяченое ясли         | 180 | 5  | 5  | 9   | 95   |
|                         | Печенье ясли                  | 40  | 3  | 4  | 30  | 166  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                               |     | 8  | 9  | 39  | 261  |
| <b>Ужин</b>             |                               |     |    |    |     |      |
|                         | Запеканка творожная ясли      | 150 | 24 | 25 | 24  | 425  |
|                         | Соус молочный сладкий<br>ясли | 15  |    | 1  | 2   | 20   |
|                         | Чай без сахара ясли           | 180 |    |    |     |      |
|                         | Хлеб пшеничный ясли           | 35  | 3  |    | 17  | 82   |
|                         | фрукт ясли                    | 50  |    |    | 5   | 24   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                               |     | 27 | 26 | 48  | 551  |
| <b>Итого за день</b>    |                               |     | 65 | 65 | 176 | 1571 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи               | Наименование блюда                                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|
|                          |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |
| <b>Завтрак1</b>          |  |             |                      |    |     |                                |
|                          | Каша кукурузная молочная жидкая ясли                     | 150         | 3                    | 3  | 20  | 122                            |
|                          | Кофейный напиток с молоком ясли                          | 180         | 3                    | 2  | 12  | 79                             |
|                          | Бутерброд с маслом ясли                                  | 24          |                      | 3  | 2   | 39                             |
|                          | Сыр сычужный твердый порциями ясли                       | 4           | 1                    | 1  |     | 14                             |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |  |             | 7                    | 9  | 34  | 254                            |
| <b>Завтрак2</b>          |  |             |                      |    |     |                                |
|                          | фрукты ясли  | 100         |                      |    | 10  | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  |             |                      |    | 10  | 47                             |
| <b>Обед</b>              |  |             |                      |    |     |                                |
|                          | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной с мясом ясли | 150         | 1                    | 4  | 8   | 69                             |
|                          | Гренки из пшеничного хлеба ясли                          | 5           | 1                    |    | 4   | 17                             |
|                          | Бульон мясной ясли                                       | 112         | 1                    | 2  | 2   | 31                             |
|                          | Кнели из кур с рисом ясли                                | 60          | 10                   | 11 | 4   | 153                            |
|                          | Картофельное пюре ясли                                   | 110         | 2                    | 5  | 12  | 101                            |
|                          | Компот из смеси сухофруктов ясли                         | 150         | 4                    |    | 15  | 63                             |
|                          | Хлеб ржаной ясли   | 10          | 1                    |    | 7   | 35                             |
|                          | Хлеб пшеничный ясли                                      | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             |
| <b>Итого за Обед</b>     |  |             | 22                   | 22 | 62  | 516                            |
| <b>Полдник</b>           |  |             |                      |    |     |                                |
|                          | Молоко кипяченое ясли                                    | 180         | 5                    | 5  | 9   | 95                             |
|                          | Бутерброд с повидлом ясли                                | 40          | 2                    | 2  | 24  | 122                            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  |             | 7                    | 7  | 33  | 217                            |
| <b>Ужин</b>              |  |             |                      |    |     |                                |
|                          | Рыба, запеченная в омлете                                | 80          | 16                   | 4  | 4   | 115                            |
|                          | Рис припущенный ясли                                     | 80          | 2                    | 3  | 17  | 106                            |
|                          | Чай с сахаром ясли                                       | 180         |                      |    | 8   | 34                             |
|                          | Хлеб пшеничный ясли                                      | 35          | 3                    |    | 17  | 82                             |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  |             | 21                   | 7  | 46  | 337                            |
| <b>Итого за день</b>     |  |             | 57                   | 45 | 185 | 1371                           |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи               | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|
|                          |                                       |             | Б                    | Ж  | У  |                                |
| <b>Завтрак1</b>          |                                       |             |                      |    |    |                                |
|                          | Каша овсяная ("Геркулес") жидкая ясли | 150         | 3                    | 4  | 14 | 106                            |
|                          | Какао-напиток с молоком ясли          | 180         | 3                    | 3  | 12 | 85                             |
|                          | Бутерброд с маслом ясли               | 24          |                      | 3  | 2  | 39                             |
|                          | Сыр сычужный твердый порциями ясли    | 4           | 1                    | 1  |    | 14                             |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                       |             | 7                    | 11 | 28 | 244                            |
| <b>Завтрак2</b>          |                                       |             |                      |    |    |                                |
|                          | Сок фруктовый ясли                    | 100         | 1                    |    | 10 | 46                             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                       |             | 1                    |    | 10 | 46                             |
| <b>Обед</b>              |                                       |             |                      |    |    |                                |

|                         |  |     |           |           |            |             |
|-------------------------|--|-----|-----------|-----------|------------|-------------|
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом ясли | 150 | 1         | 3         | 5          | 50          |
|                         | Бульон мясной ясли   | 120 | 1         | 2         | 2          | 31          |
|                         | Гуляш ясли   | 60  | 10        | 11        | 2          | 149         |
|                         | Макаронные изделия отварные ясли                           | 110 | 4         | 1         | 21         | 106         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов ясли                           | 150 | 4         |           | 15         | 63          |
|                         | Хлеб ржаной ясли   | 10  | 1         |           | 7          | 35          |
|                         | Хлеб пшеничный ясли  | 20  | 2         |           | 10         | 47          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |     | <b>23</b> | <b>17</b> | <b>62</b>  | <b>481</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |     |           |           |            |             |
|                         | Молоко кипяченое ясли                                      | 180 | 5         | 5         | 9          | 95          |
|                         | Пряник ясли  | 40  | 2         | 2         | 30         | 146         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |     | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>39</b>  | <b>241</b>  |
| <b>Ужин</b>             |  |     |           |           |            |             |
|                         | Картофельное пюре ясли                                     | 110 | 2         | 5         | 12         | 101         |
|                         | Рыба (филе) отварная ясли БМД                              | 60  | 11        |           |            | 47          |
|                         | Салат из свеклы отварной ясли                              | 40  | 1         | 2         | 3          | 36          |
|                         | Чай без сахара ясли  | 180 |           |           |            |             |
|                         | Хлеб пшеничный сад   | 35  | 3         |           | 17         | 82          |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  |     | <b>17</b> | <b>7</b>  | <b>32</b>  | <b>266</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |     | <b>55</b> | <b>42</b> | <b>171</b> | <b>1278</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|
|                         |                                  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |
| <b>Завтрак1</b>         | Каша ячневая вязкая ясли         | 150         | 3                    | 3  | 25  | 141                            |
|                         | Кофейный напиток с молоком ясли  | 180         | 3                    | 2  | 12  | 79                             |
|                         | Бутерброд с маслом ясли          | 24          |                      | 3  | 2   | 39                             |
|                         | <b>Итого за Завтрак1</b>         |             | 6                    | 8  | 39  | 259                            |
| <b>Завтрак2</b>         | Сок фруктовый ясли               | 100         | 1                    |    | 10  | 46                             |
|                         | <b>Итого за Завтрак2</b>         |             | 1                    |    | 10  | 46                             |
| <b>Обед</b>             | Суп-пюре из разных овощей ясли   | 150         | 2                    | 3  | 8   | 66                             |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба ясли  | 5           | 1                    |    | 4   | 17                             |
|                         | Шницель ясли                     | 60          | 11                   | 11 | 9   | 172                            |
|                         | Каша перловая рассыпчатая ясли   | 110         | 3                    | 5  | 23  | 152                            |
|                         | Соус сметанный ясли              | 15          |                      | 2  | 1   | 22                             |
|                         | Компот из смеси сухофруктов ясли | 150         | 4                    |    | 15  | 63                             |
|                         | Хлеб пшеничный ясли              | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             |
|                         | Хлеб ржаной ясли                 | 10          | 1                    |    | 7   | 35                             |
|                         | <b>Итого за Обед</b>             |             | 24                   | 21 | 77  | 574                            |
| <b>Полдник</b>          | Молоко кипяченое ясли            | 180         | 5                    | 5  | 9   | 95                             |
|                         | Булочка ванильная ясли           | 50          | 4                    | 4  | 28  | 165                            |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                  |             | 9                    | 9  | 37  | 260                            |
| <b>Ужин</b>             | Рагу из овощей ясли              | 180         | 4                    | 10 | 15  | 162                            |
|                         | Чай с сахаром ясли               | 180         |                      |    | 8   | 34                             |
|                         | Хлеб пшеничный сад               | 35          | 3                    |    | 17  | 82                             |
|                         | фрукт ясли                       | 50          |                      |    | 5   | 24                             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                  |             | 7                    | 10 | 45  | 302                            |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |             | 47                   | 48 | 208 | 1441                           |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи      | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|--|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|
|                 |  |             | Б                    | Ж  | У  |                                |
| <b>Завтрак1</b> | Каша ячневая вязкая ясли               | 150         | 3                    | 3  | 25 | 141                            |
|                 | Кофейный напиток с молоком ясли        | 180         | 3                    | 2  | 12 | 79                             |
|                 | Бутерброд с маслом ясли                | 24          |                      | 3  | 2  | 39                             |
|                 | <b>Итого за Завтрак1</b>               |             | 6                    | 8  | 39 | 259                            |
| <b>Завтрак2</b> | Сок фруктовый ясли                     | 100         | 1                    |    | 10 | 46                             |
|                 | <b>Итого за Завтрак2</b>               |             | 1                    |    | 10 | 46                             |
| <b>Обед</b>     | Суп картофельный с крупой ясли         | 150         | 2                    | 2  | 10 | 62                             |
|                 | бульон мясной ясли                     | 105         | 1                    | 2  | 2  | 31                             |
|                 | Капуста тушеная ясли                   | 110         | 4                    | 4  | 4  | 69                             |
|                 | Шницель ясли                           | 60          | 11                   | 11 | 9  | 172                            |
|                 | Кисель из повидла, джема, варенья ясли | 150         |                      |    | 29 | 116                            |
|                 | Хлеб пшеничный ясли                    | 20          | 2                    |    | 10 | 47                             |

|                         |                                   |     |    |    |     |      |
|-------------------------|-----------------------------------|-----|----|----|-----|------|
|                         | Хлеб ржаной ясли                  | 10  | 1  |    | 7   | 35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |     | 21 | 19 | 71  | 532  |
| <b>Полдник</b>          |                                   |     |    |    |     |      |
|                         | Молоко кипяченое ясли             | 180 | 5  | 5  | 9   | 95   |
|                         | Пряник ясли                       | 40  | 2  | 2  | 30  | 146  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   |     | 7  | 7  | 39  | 241  |
| <b>Ужин</b>             |                                   |     |    |    |     |      |
|                         | Макаронные изделия отварные ясли  | 70  | 3  |    | 16  | 77   |
|                         | Оладьи из печени покунцевски ясли | 70  | 12 | 8  | 8   | 155  |
|                         | Батон нарезной ясли               | 20  | 2  | 1  | 10  | 52   |
|                         | Чай с сахаром сад                 | 180 |    |    | 8   | 34   |
|                         | Хлеб пшеничный ясли               | 15  | 1  |    | 7   | 35   |
|                         | фрукты ясли                       | 100 |    |    | 10  | 47   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                   |     | 18 | 9  | 59  | 400  |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |     | 53 | 43 | 218 | 1478 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи               | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|
|                          |                                     |             | Б                    | Ж  | У   |                                |
| <b>Завтрак1</b>          |                                     |             |                      |    |     |                                |
|                          | Каша пшеничная молочная жидкая ясли | 150         | 3                    | 4  | 20  | 126                            |
|                          | Чай с молоком ясли                  | 180         | 1                    | 1  | 10  | 58                             |
|                          | Бутерброд с маслом ясли             | 24          |                      | 3  | 2   | 39                             |
|                          | Сыр сычужный твердый порциями ясли  | 4           | 1                    | 1  |     | 14                             |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                     |             | 5                    | 9  | 32  | 237                            |
| <b>Завтрак2</b>          |                                     |             |                      |    |     |                                |
|                          | Сок фруктовый ясли                  | 100         | 1                    |    | 10  | 46                             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                     |             | 1                    |    | 10  | 46                             |
| <b>Обед</b>              |                                     |             |                      |    |     |                                |
|                          | Суп-пюре из разных овощей ясли      | 150         | 2                    | 3  | 8   | 66                             |
|                          | Гренки из пшеничного хлеба ясли     | 5           | 1                    |    | 4   | 17                             |
|                          | Котлеты рыбные любительские ясли    | 70          | 9                    | 3  | 4   | 74                             |
|                          | Картофельное пюре ясли              | 110         | 2                    | 5  | 12  | 101                            |
|                          | Компот из смеси сухофруктов ясли    | 150         | 4                    |    | 15  | 63                             |
|                          | Хлеб пшеничный ясли                 | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             |
|                          | Хлеб ржаной ясли                    | 10          | 1                    |    | 7   | 35                             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                     |             | 21                   | 11 | 60  | 403                            |
| <b>Полдник</b>           |                                     |             |                      |    |     |                                |
|                          | Молоко кипяченое ясли               | 180         | 5                    | 5  | 9   | 95                             |
|                          | Ватрушка с повидлом ясли            | 50          | 3                    | 1  | 19  | 98                             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                     |             | 8                    | 6  | 28  | 193                            |
| <b>Ужин</b>              |                                     |             |                      |    |     |                                |
|                          | Сырники из творога ясли             | 150         | 24                   | 22 | 30  | 411                            |
|                          | Соус молочный сладкий ясли          | 15          |                      | 1  | 2   | 20                             |
|                          | фрукт ясли                          | 50          |                      |    | 5   | 24                             |
|                          | Чай без сахара ясли                 | 180         |                      |    |     |                                |
|                          | Хлеб пшеничный ясли                 | 35          | 3                    |    | 17  | 82                             |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                     |             | 27                   | 23 | 54  | 537                            |
| <b>Итого за день</b>     |                                     |             | 62                   | 49 | 184 | 1416                           |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи               | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|
|                          |                                       |             | Б                    | Ж  | У  |                                |
| <b>Завтрак1</b>          |                                       |             |                      |    |    |                                |
|                          | Каша овсяная ("Геркулес") жидкая ясли | 150         | 3                    | 4  | 14 | 106                            |
|                          | Кофейный напиток с молоком ясли       | 180         | 3                    | 2  | 12 | 79                             |
|                          | Бутерброд с маслом ясли               | 24          |                      | 3  | 2  | 39                             |
|                          | Сыр сычужный твердый порциями ясли    | 4           | 1                    | 1  |    | 14                             |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                       |             | 7                    | 10 | 28 | 238                            |
| <b>Завтрак2</b>          |                                       |             |                      |    |    |                                |
|                          | фрукты ясли                           | 100         |                      |    | 10 | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                       |             |                      |    | 10 | 47                             |
| <b>Обед</b>              |                                       |             |                      |    |    |                                |
|                          | Свекольник со сметаной ясли           | 150         | 1                    | 3  | 7  | 58                             |

|                         |                                      |           |           |            |             |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|
|                         | Птица отварная ясли (ф) 60           | 14        | 10        |            | 145         |
|                         | Капуста тушеная ясли 110             | 4         | 4         | 4          | 69          |
|                         | Компот из смеси сухофруктов ясли 150 | 4         |           | 15         | 63          |
|                         | Хлеб пшеничный ясли 20               | 2         |           | 10         | 47          |
|                         | Хлеб ржаной ясли 10                  | 1         |           | 7          | 35          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>26</b> | <b>17</b> | <b>43</b>  | <b>417</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                      |           |           |            |             |
|                         | Молоко кипяченое ясли 180            | 5         | 5         | 9          | 95          |
|                         | Печенье ясли 40                      | 3         | 4         | 30         | 166         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>39</b>  | <b>261</b>  |
| <b>Ужин</b>             |                                      |           |           |            |             |
|                         | Рыба припущенная в молоке ясли 70    | 9         | 6         | 2          | 90          |
|                         | Картофельное пюре ясли 80            | 2         | 4         | 9          | 74          |
|                         | Икра морковная ясли 40               | 1         | 3         | 4          | 45          |
|                         | Чай с сахаром ясли 180               |           |           | 8          | 34          |
|                         | Хлеб пшеничный ясли 35               | 3         |           | 17         | 82          |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                      | <b>15</b> | <b>13</b> | <b>40</b>  | <b>325</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>56</b> | <b>49</b> | <b>160</b> | <b>1288</b> |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---|-------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|
|                      |   |             | Б                    | Ж   | У    |                                |
| <b>Завтрак1</b>      | Омлет натуральный ясли                  | 165         | 13                   | 21  | 4    | 264                            |
|                      | Какао-напиток с молоком ясли            | 180         | 3                    | 3   | 12   | 85                             |
|                      | Бутерброд с маслом ясли                 | 24          |                      | 3   | 2    | 39                             |
|                      | <b>Итого за Завтрак1</b>                |             | 16                   | 27  | 18   | 388                            |
| <b>Завтрак2</b>      | фрукты ясли                             | 100         |                      |     | 10   | 47                             |
|                      | <b>Итого за Завтрак2</b>                |             |                      |     | 10   | 47                             |
| <b>Обед</b>          | Рассольник ленинградский ясли           | 150         | 1                    | 3   | 10   | 73                             |
|                      | Бульон мясной ясли                      | 112         | 1                    | 2   | 2    | 31                             |
|                      | Плов из отварной птицы ясли             | 160         | 12                   | 12  | 29   | 273                            |
|                      | Салат из капусты белокочанной и огурцов | 40          |                      | 2   | 1    | 28                             |
|                      | Компот из смеси сухофруктов ясли        | 150         | 4                    |     | 15   | 63                             |
|                      | Хлеб ржаной ясли                        | 10          | 1                    |     | 7    | 35                             |
|                      | Хлеб пшеничный ясли                     | 20          | 2                    |     | 10   | 47                             |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                    |             | 21                   | 19  | 74   | 550                            |
| <b>Полдник</b>       | Молоко кипяченое ясли                   | 180         | 5                    | 5   | 9    | 95                             |
|                      | Булочка ванильная ясли                  | 50          | 4                    | 4   | 28   | 165                            |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>                 |             | 9                    | 9   | 37   | 260                            |
| <b>Ужин</b>          | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130         | 2                    | 5   | 8    | 100                            |
|                      | Соус сметанный ясли                     | 25          |                      | 3   | 1    | 29                             |
|                      | Бутерброд с повидлом ясли               | 40          | 2                    | 2   | 24   | 122                            |
|                      | Чай без сахара ясли                     | 180         |                      |     |      |                                |
|                      | Хлеб пшеничный ясли                     | 15          | 1                    |     | 7    | 35                             |
| <b>Итого за Ужин</b> |   | 5           | 10                   | 40  | 286  |                                |
| <b>Итого за день</b> |   | 51          | 65                   | 179 | 1531 |                                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи      | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|----------------------------------|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|
|                 |                                  |             | Б                    | Ж  | У  |                                |
| <b>Завтрак1</b> | Каша ячневая вязкая ясли         | 150         | 3                    | 3  | 25 | 141                            |
|                 | Кофейный напиток с молоком ясли  | 180         | 3                    | 2  | 12 | 79                             |
|                 | Бутерброд с маслом ясли          | 24          |                      | 3  | 2  | 39                             |
|                 | <b>Итого за Завтрак1</b>         |             | 6                    | 8  | 39 | 259                            |
| <b>Завтрак2</b> | Сок фруктовый ясли               | 100         | 1                    |    | 10 | 46                             |
|                 | <b>Итого за Завтрак2</b>         |             | 1                    |    | 10 | 46                             |
| <b>Обед</b>     | Борщ с картофелем                | 150         | 1                    | 4  | 9  | 76                             |
|                 | Тефтели из говядины с рисом ясли | 60          | 8                    | 13 | 10 | 188                            |
|                 | Картофельное пюре ясли           | 110         | 2                    | 5  | 12 | 101                            |
|                 | Соус молочный для запекания ясли | 15          | 1                    | 1  | 2  | 21                             |
|                 |                                  |             |                      |    |    |                                |

|                         |                                  |     |    |    |     |      |
|-------------------------|----------------------------------|-----|----|----|-----|------|
|                         | Компот из смеси сухофруктов ясли | 150 | 4  |    | 15  | 63   |
|                         | Хлеб ржаной ясли                 | 10  | 1  |    | 7   | 35   |
|                         | Хлеб пшеничный ясли              | 20  | 2  |    | 10  | 47   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  |     | 19 | 23 | 65  | 531  |
| <b>Полдник</b>          |                                  |     |    |    |     |      |
|                         | Молоко кипяченое ясли            | 180 | 5  | 5  | 9   | 95   |
|                         | Пирожок печеный с капустой ясли  | 50  | 3  | 3  | 18  | 109  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                  |     | 8  | 8  | 27  | 204  |
| <b>Ужин</b>             |                                  |     |    |    |     |      |
|                         | Рагу из овощей ясли              | 180 | 4  | 10 | 15  | 162  |
|                         | Чай с сахаром ясли               | 180 |    |    | 8   | 34   |
|                         | Хлеб пшеничный ясли              | 35  | 3  |    | 17  | 82   |
|                         | фрукт ясли                       | 50  |    |    | 5   | 24   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                  |     | 7  | 10 | 45  | 302  |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |     | 41 | 49 | 186 | 1342 |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           |             |
| 1         | 91,01       |
|           | 134,01      |
|           | 1           |
| 1         |             |
|           |             |
| 2         | 130,01      |
| 2         |             |
|           |             |
| 5         | 149         |
|           | 99,04       |
| 4         | 434,23      |
|           | 457,05      |
|           | 527         |
|           | 115,08      |
|           | 114,02      |
| 9         |             |
|           |             |
| 2         | 534,03      |
|           | 582         |
| 2         |             |
|           |             |
|           | 297,14      |
| 5         | 404         |
|           | 451,03      |
|           | 502,03      |
|           | 114,1       |
| 5         | 610,02      |
| 10        |             |
| 24        |             |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           |             |
|           | 90          |
| 1         | 514,01      |
|           | 1           |
|           | 106,01      |
| 1         |             |
|           |             |
| 2         | 130,01      |
| 2         |             |
|           |             |
| 6         | 133         |

|    |        |
|----|--------|
| 6  | 374    |
| 4  | 410,01 |
|    | 531,01 |
|    | 114,02 |
|    | 115,08 |
| 16 |        |
|    |        |
| 2  | 534,03 |
|    | 609,04 |
| 2  |        |
|    |        |
| 1  | 319    |
|    | 449,03 |
|    | 502,03 |
|    | 114,1  |
| 5  | 610,02 |
| 6  |        |
| 27 |        |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           | 91          |
| 1         | 513,01      |
|           | 1           |
|           | 106,01      |
| 1         |             |
|           |             |
| 10        | 610         |
| 10        |             |
|           |             |
| 23        | 35          |
|           | 115,03      |
|           | 126,04      |
| 1         | 416,01      |
| 4         | 434,23      |
|           | 527         |
|           | 115,08      |
|           | 114,02      |
| 28        |             |
|           |             |
| 2         | 534,03      |
|           | 96,04       |
| 2         |             |
|           |             |
| 1         | 347,02      |
|           | 420,03      |
|           | 502,07      |
|           | 114,1       |
| 1         |             |
| 42        |             |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           | 93          |
| 1         | 514,01      |
|           | 1           |
|           | 106,01      |
| 1         |             |
|           |             |
| 2         | 130,01      |
| 2         |             |

|    |        |
|----|--------|
| 11 | 147    |
|    | 126,01 |
| 1  | 373,05 |
|    | 297,1  |
|    | 527    |
|    | 115,08 |
|    | 114,02 |
| 12 |        |
|    |        |
| 2  | 534,03 |
|    | 608,02 |
| 2  |        |
|    |        |
| 4  | 434,23 |
|    | 342,07 |
| 3  | 57,02  |
|    | 502,03 |
|    | 114,09 |
| 7  |        |
| 24 |        |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           | 168         |
| 1         | 513,01      |
|           | 1           |
| 1         |             |
|           |             |
| 2         | 130,01      |
| 2         |             |
|           |             |
| 6         | 167         |
|           | 115,03      |
|           | 99,04       |
|           | 248,09      |
|           | 451,03      |
|           | 527         |
|           | 114,02      |
|           | 115,08      |
| 6         |             |
|           |             |
| 2         | 534,03      |
|           | 582         |
| 2         |             |
|           |             |
| 14        | 201         |
|           | 502,07      |
|           | 114,09      |
| 5         | 610,02      |
| 19        |             |
| 30        |             |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           | 168         |
| 1         | 513,01      |
|           | 1           |
| 1         |             |
|           |             |
| 2         | 130,01      |
| 2         |             |
|           |             |
| 5         | 21          |
|           | 126,07      |
| 19        | 428,1       |
|           | 99,04       |
|           | 517         |
|           | 114,02      |



|    |        |
|----|--------|
|    | 115,08 |
| 24 |        |
|    |        |
| 2  | 534,03 |
|    | 608,02 |
| 2  |        |
|    |        |
|    | 297,14 |
| 5  | 404    |
|    | 114    |
|    | 502,08 |
|    | 114,03 |
| 10 | 610    |
| 15 |        |
| 44 |        |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           | 96          |
|           | 134,01      |
|           | 1           |
|           | 106,01      |
|           |             |
| 2         | 130,01      |
| 2         |             |
|           |             |
| 6         | 167         |
|           | 115,03      |
| 1         | 352,04      |
| 4         | 434,23      |
|           | 527         |
|           | 114,02      |
|           | 115,08      |
| 11        |             |
|           |             |
| 2         | 534,03      |
|           | 560         |
| 2         |             |
|           |             |
|           | 326,01      |
|           | 449,03      |
| 5         | 610,02      |
|           | 502,03      |
|           | 114,1       |
| 5         |             |
| 20        |             |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           | 93          |
| 1         | 513,01      |
|           | 1           |
|           | 106,01      |
| 1         |             |
|           |             |
| 10        | 610         |
| 10        |             |
|           |             |
| 6         | 136         |

|    |        |
|----|--------|
| 3  | 409,02 |
| 19 | 428,1  |
|    | 527    |
|    | 114,02 |
|    | 115,08 |
| 28 |        |
|    |        |
| 2  | 534,03 |
|    | 609,04 |
| 2  |        |
|    |        |
| 1  | 342,05 |
| 3  | 434,03 |
| 2  | 4,02   |
|    | 502,07 |
|    | 114,1  |
| 6  |        |
| 47 |        |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           |             |
| 1         | 11,05       |
| 1         | 514,01      |
|           | 1           |
| 2         |             |
|           |             |
| 10        | 610         |
| 10        |             |
|           |             |
| 5         | 139         |
|           | 126,04      |
|           | 411         |
| 7         | 2,02        |
|           | 527         |
|           | 115,08      |
|           | 114,02      |
| 12        |             |
|           |             |
| 2         | 534,03      |
|           | 582         |
| 2         |             |
|           |             |
| 4         | 51,01       |
|           | 451         |
|           | 96,04       |
|           | 502,03      |
|           | 114,03      |
| 4         |             |
| 30        |             |

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

| Витамин С | № рецептуры |
|-----------|-------------|
|           |             |
|           | 168         |
| 1         | 513,01      |
|           | 1           |
| 1         |             |
|           |             |
| 2         | 130,01      |
| 2         |             |
|           |             |
| 8         | 133,09      |
| 1         | 395         |
| 4         | 434,23      |
|           | 443,04      |

|    |        |
|----|--------|
|    | 527    |
|    | 115,08 |
|    | 114,02 |
| 13 |        |
|    |        |
| 2  | 534,03 |
|    | 562    |
| 2  |        |
|    |        |
| 14 | 201    |
|    | 502,07 |
|    | 114,1  |
| 5  | 610,02 |
| 19 |        |
| 37 |        |