

Примерное меню

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1	Каша молочная пшеничная жидкая сад	180	7	7	32	218
	Чай с молоком сад	200	2	1	12	64
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Итого за Завтрак1		9	12	47	331
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46
	Итого за Завтрак2		1		10	46
Обед	Суп картофельный с бобовыми сад	200	2	3	12	86
	Щицель сад	70	13	12	10	200
	Картофельное пюре сад	130	3	6	14	120
	Соус белый основной сад	20		1	2	19
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Итого за Обед		23	22	76	601
Полдник	Молоко кипяченое сад	180	6	5	10	106
	Булочка ванильная сад	60	5	5	34	198
Итого за Полдник		11	10	44	304	
Ужин	Макаронные изделия отварные сад	100	4		19	97
	Оладьи из печени поркунцевски сад	80	14	9	9	178
	Соус сметанный сад	20		2	1	23
	Чай без сахара сад	200				
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
	фрукт сад	50			5	24
Итого за Ужин		21	11	51	404	
Итого за день		65	55	228	1686	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1	Каша манная молочная жидкая сад	180	6	7	28	194
	Какао-напиток с молоком сад	200	3	3	14	94
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Сыр сычужный твердый порциями сад	7	2	2		24
Итого за Завтрак1		11	16	45	361	
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46
	Итого за Завтрак2		1		10	46
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной сад	200	1	4	9	76
	Жаркое по-домашнему сад	200	24	21	15	344

	Огурец в нарезке	60	1		2	9
	Компот из кураги сад	180			16	65
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			30	25	62	594
Полдник						
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Печенье сад	50	4	5	37	209
Итого за Полдник			10	10	47	315
Ужин						
	Запеканка творожная сад	170	27	29	27	481
	Соус молочный сладкий сад	20	1	1	3	26
	Чай без сахара сад	200				
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
	фрукт сад	50			5	24
Итого за Ужин			31	30	52	613
Итого за день			83	81	216	1929

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша кукурузная молочная жидкая сад	180	6	7	33	216
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	14	88
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Сыр сычужный твердый порциями сад	7	2	2		24
Итого за Завтрак1			11	16	50	377
Завтрак2						
	фрукты сад	100			10	47
Итого за Завтрак2					10	47
Обед						
	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной с мясом сад	200	2	5	10	92
	Бульон мясной сад	150	1			6
	Гренки из пшеничного хлеба сад	8	1		6	27
	Кнели из кур с рисом сад	70	12	12	5	179
	Картофельное пюре сад	120	3	5	13	110
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			24	22	72	590
Полдник						
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Бутерброд с повидлом сад	50	5	3	35	170
Итого за Полдник			11	8	45	276
Ужин						
	Рыба, запеченная в омлете	90	18	4	5	129
	Рис припущенный	100	2	4	22	132
	Чай с сахаром сад	200			9	38
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
Итого за Ужин			23	8	53	381
Итого за день			69	54	230	1671

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша овсяная ("Геркулес") жидкая сад	180	4	5	19	141
	Какао-напиток с молоком сад	200	3	3	14	94
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Сыр сычужный твердый порциями сад	7	2	2		24
Итого за Завтрак1			9	14	36	308
Завтрак2						
	Сок фруктовый сад	100	1		10	46
Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед						

	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом сад	200	1	4	6	66
	Бульон мясной сад	160	1			6
	Гуляш сад	70	12	13	3	174
	Макаронные изделия отварные сад	130	5	1	25	125
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			24	18	72	547
Полдник						
	Молоко кипяченое сад	180	6	5	10	106
	Пряник сад	50	3	2	38	183
Итого за Полдник			9	7	48	289
Ужин						
	Картофельное пюре сад	130	3	6	14	120
	Рыба (филе) отварная сад БМД	70	12	1		55
	Салат из свеклы отварной сад	60	1	4	5	55
	Чай без сахара сад	200				
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
Итого за Ужин			19	11	36	312
Итого за день			62	50	202	1502

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1	Каша ячневая вязкая сад	180	6	10	32	244
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	14	88
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Итого за Завтрак1		9	17	49	381
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46
	Итого за Завтрак2		1		10	46
Обед	Суп-пюре из разных овощей сад	200	2	4	11	88
	Гренки из пшеничного хлеба сад	8	1		6	27
	Шницель сад	70	13	12	10	200
	Каша перловая рассыпчатая сад	130	4	6	27	180
	Соус сметанный сад	20		2	1	23
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
	Итого за Обед		25	24	93	694
Полдник	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Булочка ванильная сад	60	5	5	34	198
	Итого за Полдник		11	10	44	304
Ужин	Рагу из овощей сад	200	4	11	17	180
	Чай с сахаром сад	200			9	38
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
	фрукт сад	50			5	24
Итого за Ужин		7	11	48	324	
Итого за день		53	62	244	1749	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1	Каша ячневая вязкая сад	180	6	10	32	244
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	14	88
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Итого за Завтрак1		9	17	49	381
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46
	Итого за Завтрак2		1		10	46
Обед	Суп картофельный с крупой с мясом сад	200	2	2	14	82
	Бульон мясной сад	140	1			6
	Капуста тушеная сад	130	5	5	5	81
	Шницель сад	70	13	12	10	200
	Кисель из повидла, джема, варенья сад	180			38	154
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59

	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			25	19	87	623
Полдник						
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Пряник сад	50	3	2	38	183
Итого за Полдник			9	7	48	289
Ужин						
	Макаронные изделия отварные сад	80	3		16	77
	Оладьи из печени по-кунцевски сад	80	14	9	9	178
	Чай с сахаром сад	200			9	38
	Хлеб пшеничный сад	15	1		7	35
	Батон нарезной сад	25	2	1	15	79
	фрукты сад	100			10	47
Итого за Ужин			20	10	66	454
Итого за день			64	53	260	1793

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша пшеничная молочная жидкая сад	180	3	4	20	126
	Чай с молоком сад	200	2	1	12	64
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Сыр сычужный твердый порциями сад	7	2	2		24
Итого за Завтрак1			7	11	35	263
Завтрак2						
	Сок фруктовый сад	100	1		10	46
Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед						
	Суп-пюре из разных овощей сад	200	2	4	11	88
	Гренки из пшеничного хлеба сад	8	1		6	27
	Котлеты рыбные любительские сад	80	10	3	5	85
	Картофельное пюре сад	130	3	6	14	120
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			21	13	74	496
Полдник						
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Ватрушка с повидлом сад	60	4	2	22	118
Итого за Полдник			10	7	32	224
Ужин						
	Сырники из творога сад	170	27	25	34	464
	Соус молочный сладкий сад	20	1	1	3	26
	фрукт сад	50			5	24
	Чай без сахара сад	200				
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
Итого за Ужин			31	26	59	596
Итого за день			70	57	210	1625

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1						
	Каша овсяная ("Геркулес") жидкая сад	180	4	5	19	141
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	14	88
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Сыр сычужный твердый порциями сад	7	2	2		24
Итого за Завтрак1			9	14	36	302
Завтрак2						
	фрукты сад	100			10	47
Итого за Завтрак2					10	47
Обед						
	Свекольник со сметаной сад	200	2	4	12	78
	Птица отварная (ф)	70	17	11		169

	Капуста тушеная сад	130	5	5	5	81
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			29	20	55	504
Полдник						
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Печенье сад	50	4	5	37	209
Итого за Полдник			10	10	47	315
Ужин						
	Рыба припущенная в молоке сад	80	11	6	3	103
	Картофельное пюре сад	100	2	4	11	92
	Икра морковная сад	60	1	4	6	68
	Чай с сахаром сад	200			9	38
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
Итого за Ужин			17	14	46	383
Итого за день			65	58	194	1551

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1	Омлет натуральный сад	185	15	24	4	296
	Какао-напиток с молоком сад	200	3	3	14	94
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
Итого за Завтрак1			18	31	21	439
Завтрак2	фрукты сад	100			10	47
	Итого за Завтрак2					10
Обед	Рассольник ленинградский сад	200	2	4	13	97
	Бульон мясной сад	150	1			6
	Плов из отварной птицы сад	200	15	15	36	341
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	1	4	2	42
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			24	23	89	662
Полдник	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Булочка ванильная сад	60	5	5	34	198
	Итого за Полдник			11	10	44
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	3	7	11	138
	Соус сметанный сад	30		3	1	34
	Бутерброд с повидлом сад	50	5	3	35	170
	Чай без сахара сад	200				
	Хлеб пшеничный сад	15	1		7	35
Итого за Ужин			9	13	54	377
Итого за день			62	77	218	1829

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак1	Каша ячневая вязкая сад	180	6	10	32	244
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	14	88
	Бутерброд с маслом сад	30		4	3	49
	Итого за Завтрак1			9	17	49
Завтрак2	Сок фруктовый сад	100	1		10	46
	Итого за Завтрак2			1		10
Обед	Борщ с картофелем	200	1	4	9	76
	Тефтели из говядины с рисом сад	70	10	15	11	221
	Картофельное пюре сад	130	3	6	14	120
	Соус молочный для запекания сад	20	1	2	2	28
	Компот из смеси сухофруктов сад	180	1		18	76
	Итого за Обед			16	39	54

	Хлеб пшеничный сад	25	2		12	59
	Хлеб ржаной сад	20	2		8	41
Итого за Обед			20	27	74	621
Полдник						
	Молоко кипяченое сад	200	6	5	10	106
	Пирожок печеный с капустой сад	60	4	4	21	131
Итого за Полдник			10	9	31	237
Ужин						
	Рагу из овощей сад	200	4	11	17	180
	Чай с сахаром сад	200			9	38
	Хлеб пшеничный сад	35	3		17	82
	фрукт сад	50			5	24
Итого за Ужин			7	11	48	324
Итого за день			47	64	212	1609

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
1	91,16
	33
	1,04
1	
2	130,02
2	
7	149,05
	386,04
4	434,22
	457,04
	527,01
	115,05
	114,07
11	
3	534,02
	582
3	
	297,18
6	404
	451,02
	502,02
	114,09
5	613
11	
28	

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
1	90,03
1	514
	1,04
	106
2	
2	130,02
2	
8	133,05
7	374

6	410,02
	531,03
	114,07
	115,05
21	

3	534
	609,03
3	

1	319
	449,02
	502,02
	114,09
5	613
6	
34	

е №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
1	91,15
1	513
	1,04
	106
2	
10	
10	
13	35,04
	126,1
	115
1	416
4	434
	527,01
	114,07
	115,05
18	
3	534
	101
3	
1	347,01
	420
	502
	114,09
1	
34	

е №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
	93,02
1	514
	1,04
	106
1	
2	130,02
2	

15	147,05
	126,12
1	373,04
	297,12
	527,01
	114,07
	115,05
16	
3	534,02
	608,03
3	
4	434,22
	338,01
5	57,01
	502,02
	114,09
9	
31	

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
1	168,07
1	513
	1,04
2	
2	130,02
2	
8	167,06
	115
	386,04
	248,07
	451,02
	527,01
	114,07
	115,05
8	
3	534
	582
3	
15	201
	502
	114,09
5	613
20	
35	

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
1	168,07
1	513
	1,04
2	
2	130,02
2	
1	21,06
	126,14
22	428,08
	386,04
	517,04
	114,07

	115,05
23	
3	534
	608,03
3	
	297,13
6	404
	502
	114,04
	114,08
10	
16	
46	

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
	96,1
	33
	1,04
	106
2	130,02
2	
8	167,06
	115
1	352,05
4	434,22
	527,01
	114,07
	115,05
13	
3	534
	560
3	
	326,02
	449,02
5	613
	502,02
	114,09
5	
23	

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
	93,02
1	513
	1,04
	106
1	
10	
10	
7	136,05
3	409,03

22	428,08
	527,01
	114,07
	115,05
32	

3	534
	609,03
3	

1	342,04
3	434,02
3	4,03
	502
	114,09
7	
53	

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
1	11,04
1	514
	1,04
2	
10	
10	
6	139,04
	126,1
1	411
10	2,01
	527,01
	114,07
	115,05
17	
3	534
	582
3	
5	434,29
	451,07
	101
	502,02
	114,04
5	
37	

е №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Витамин С	№ рецептуры
1	168,07
1	513
	1,04
2	
2	130,02
2	
8	133,08
1	395
4	434,22
	443,03
	527,01

	114,07
	115,05
13	
3	534
	562,01
3	
15	201
	502
	114,09
5	613
20	
40	