

Примерное меню

Рацион: сад л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая (Летне-осенний) 200		4	10	13	159	1,95	185
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний) 180		11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний) 50		3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			18	22	46	384	1,95	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний) 100		1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из кукурузы сад (Летне-осенний) 40		3	3	15	95		12
	Суп рыбный (Летне-осенний) 250		2		13	60		41
	Бефстроганов из отв. говядины 80 в мол.-смет. соусе сад (Летне-осенний)		17	17	2	233	0,8	91
	Каша гречневая рассыпчатая сад (Летне-осенний) 110		6	6	29	191		67
	Компот из сухофруктов сад (Летне-осенний) 180				15	62		376
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			31	27	96	691	0,8	
Полдник сад								
	кефир сад (Летне-осенний) 200		6	5	8	100		401
	Булочка сдобная (Летне-осенний) 80		6	6	45	257		186
Итого за Полдник сад			12	11	53	357		
Ужин сад								
	Пудинг творожно-яблочный сад (Летне-осенний) 120		20	6	16	200	2,8	240
	Соус молочный (Летне-осенний) 50		1	3	4	51		350
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний) 180		11	3	12	45	5,4	392
	Груши свежие (Летне-осенний) 100				10	47		368
Итого за Ужин сад			32	12	42	343	2,8	
Итого за день			94	72	247	1821	5,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: сад л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша рисовая молочная с маслом (Летне-осенний)	200	5	8	25	192	0,72	313
	Кофейный напиток с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			13	19	62	473	0,72	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат зеленый с растительным маслом (Летне-осенний)	50		4	1	42		8
	Борщ с фасолью мясом сад (Летне-осенний)	250	6	7	12	155	10,6	63
	Шницель в томатном соусе сад (Летне-осенний)	80	10	24	6	288	0,15	282,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сад (Летне-осенний)	110	4	4	28	162		110
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
	Хлеб "Калининградский" сад (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			25	42	79	768	10,75	
Полдник сад								
	Йогурт (Летне-осенний)	180	9	6	15	157		401
	Печенье витаминизированное (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Полдник сад			13	10	58	378		
Ужин сад								
	Азу сад (Летне-осенний)	200	13	17	8	247	8,35	200
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			27	21	41	397	8,35	
Итого за день			79	92	250	2062	19,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: сад л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная (Летне-осенний)	200	6	10	27	225		185
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет (Летне-осенний)	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			13	23	63	595		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Свежий помидор сад (Летне-осенний)	50	1		2	10	12,5	71
	Суп с макаронными изделиями сад (Летне-осенний)	250	2	2	14	83		82
	Жаркое по-домашнему(дс) (Летне-осенний)	200	12	13	28	278		96
	Компот из изюма сад (Летне-осенний)	180			22	90	0,41	376
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			18	16	88	511	12,91	
Полдник сад								
	ацидолакт сад (Летне-осенний)	180	5	6	7	106		401
	Пряник витаминизированный (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			7	7	40	263	10	
Ужин сад								
	Салат из зеленого горошка (дс) (Летне-осенний)	60	1426	97	2991	18449		24
	омлет натуральный 3-7 лет (Летне-осенний)	120	13	17	2	215		215,01
	Чай сладкий с лимоном (Летне-осенний)	180			10	43		393
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			1442	115	3024	18812		
Итого за день			1481	161	3225	20227	22,91	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: сад л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша из смеси круп "Тучка" молочная (Летне-осенний)	200	6	9	23	229		189
	Чай сладкий с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			14	20	58	503		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежих овощей с раст. маслом (Летне-осенний)	50		3		29		15
	Суп с клецками с мясом сад (Летне-осенний)	250	5	3	10	112	10,45	37
	куриные колочки(кнели) с рисом сад (Летне-осенний)	80	14	17	5	233		312
	Пюре из гороха с маслом (Летне-осенний)	100		4		37		199
	Компот из свежих яблок сад (Летне-осенний)	180			13	52	1,8	128
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			22	28	50	513	12,25	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое сад (Летне-осенний)	180	5	6	8	108		400
	Вафли (Летне-осенний)	20	1	1	15	71		152
Итого за Полдник сад			6	7	23	179		
Ужин сад								
	Рагу овощное с мясом сад (Летне-осенний)	220	10	11	16	214	13,5	331
	Кисель из повидла сад (Летне-осенний)	180			23	89		383
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			13	12	60	408	13,5	
Итого за день			56	67	201	1649	25,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба" (Летне-осенний)	200	5	10	20	192		68
	Кофейный напиток с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			13	21	57	473		
Завтрак								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца (Летне-осенний)	60	1	2	2	28		11
	Суп с мясными фрикадельками (Летне-осенний)	250	6	10	19	192		83
	Котлеты рыбные сад (Летне-осенний)	80	1	5	5	66		255
	Соус сметанный (Летне-осенний)	30		2	2	23		118
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			16	27	82	576		
Полдник сад								
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Сушки (Летне-осенний)	13	2	3	22	125		151
Итого за Полдник сад			13	6	34	170	5,4	
Ужин сад								
	Запеканка творожная с изюмом сад (Летне-осенний)	120	25	6	21	235		82
	сгущенное молоко (Летне-осенний)	20	1	2	11	66		
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			37	11	54	393	10	
Итого за день			80	65	237	1658	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша "Солнышко" (Летне-осенний)	200	7	11	19	229		185
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			21	23	52	454		
Завтрак второй сад								
	Салат из зеленого горошка (дс) (Летне-осенний)	60	1426	97	2991	18449		24
Итого за Завтрак второй сад			1426	97	2991	18449		
Обед сад								
	Щи из квашеной капусты с мясом сад (Летне-осенний)	250	4	2	8	69	6,5	67
	Птица тушеная в томатном соусе сад (Летне-осенний)	110	14	14	3	200	0,1	301
	Каша гречневая рассыпчатая сад (Летне-осенний)	110	6	6	29	191		67
	Компот из сухофруктов сад (Летне-осенний)	180			15	62		376
	Хлеб "Калининградский" сад (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			27	23	77	572	6,6	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое сад (Летне-осенний)	180	5	6	8	108		400
	Булочка творожная (Летне-осенний)	80	11	6	42	266		483
Итого за Полдник сад			16	12	50	374		
Ужин сад								
	Салат из свеклы с сыром сад (Летне-осенний)	60	2	4	6	72		130
	Макаронник с мясом сад (Летне-осенний)	120	13	12	25	264		87
	Кисель из сока сад (Летне-осенний)	180			24	98		118
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			18	17	76	539		
Итого за день			1508	172	3246	20388	6,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория:детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша рисовая молочная с маслом (Летне-осенний)	200	5	8	25	192	0,72	313
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет (Летне-осенний)	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	65	6	10	24	211		3
Итого за Завтрак сад			15	22	64	593	0,72	
Завтрак второй сад								
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96		
Обед сад								
	Салат из огурцов с растительным маслом сад (Летне-осенний)	50	1	7	3	77	9,45	17,03
	Свекольник с мясом птицы сад (Летне-осенний)	250	8	10	17	189	18,8	5,02
	Рыба в молочном соусе сад (Летне-осенний)	80	16	10	4	168	1,4	139
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежих яблок сад (Летне-осенний)	180			13	52	1,8	128
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			31	33	81	682	22	
Полдник сад								
	ацидолакт сад (Летне-осенний)	180	5	6	7	106		401
	Пряник витаминизированный (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			7	7	30	216		
Ужин сад								
	Капуста тушеная (Летне-осенний)	180	5	4	14	124	1,1	50
	Сосиски отварные (Летне-осенний)	50						275
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			19	8	47	274	1,1	
Итого за день			74	71	243	1861	23,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория:детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша "Три злака" молочная (Летне-осенний)	200	6	10	18	211		189
	Чай сладкий с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			12	22	53	486		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежей капусты с помидором сад (Летне-осенний)	60	1	3	2	38		6
	Рассольник "Домашний" с мясом сад (Летне-осенний)	250	5	3	15	105	15,5	57
	Плов с мясом говядины сад (Летне-осенний)	200	16	17	41	384		142
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			27	26	90	648	15,5	
Полдник сад								
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Мармелад (Летне-осенний)	40			32	128		140
	Груши свежие (Летне-осенний)	100			10	47		368
Итого за Полдник сад			11	3	54	220		
Ужин сад								
	Салат сезонный сад (Летне-осенний)	60	1	3	6	56	5,25	25,02
	омлет натуральный 3-7 лет (Летне-осенний)	120	13	17	2	215		215,01
	Чай сладкий с лимоном (Летне-осенний)	180			10	43		393
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			17	21	39	419	5,25	
Итого за день			68	72	246	1819	20,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	12	213		70
	Кофейный напиток с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			15	21	49	494		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Свежий огурец сад (Летне-осенний)	50						70
	Суп гороховый сад (Летне-осенний)	250	6	6	19	152		35
	Мясные биточки в томатном соусе сад (Летне-осенний)	80	10	24	6	288	0,15	282
	Макаронные изделия отварные с маслом сад (Летне-осенний)	110	4	4	28	162		110
	Компот из изюма сад (Летне-осенний)	180			22	90	0,41	376
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			23	35	97	742	0,56	
Полдник сад								
	кефир сад (Летне-осенний)	200	6	5	8	100		401
	Бутерброд с повидлом (дс) (Летне-осенний)	60	3	9	21	180		2
Итого за Полдник сад			9	14	29	280		
Ужин сад								
	Суфле из творога с рисом сад (Летне-осенний)	120	22	5	24	227		236
	сгущенное молоко (Летне-осенний)	20	1	2	11	66		
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			34	10	57	385	10	
Итого за день			82	80	242	1947	10,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: сад л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша гречневая молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	25	220		70
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет (Летне-осенний)	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			14	23	61	590		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат витаминный с растительным маслом (Летне-осенний)	60	1	3	2	38		6
	Суп рыбный из консервов сад (Летне-осенний)	250	8	4	21	168	14,8	44
	Котлета рубленая из птицы (Летне-осенний)	80	1	4	8	79		305
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) сад (Летне-осенний)	120	3	8	27	187	0,96	62
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			18	22	90	593	15,76	
Полдник сад								
	Йогурт (Летне-осенний)	180	9	6	15	157		401
	Печенье витаминизированное 30 (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
Итого за Полдник сад			11	9	37	282		
Ужин сад								
	Салат из свеклы с яблоком и свежим огурцом сад (Летне-осенний)	50		3	3	42		29
	Картофельная запеканка с печенью сад (Летне-осенний)	120	7	8	14	155	14,2	97
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			21	15	50	347	14,2	
Итого за день			65	69	248	1858	29,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Суп молочный с макаронными изделиями (Летне-осенний)	200	7	10	27	226		35
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
	Гуляш из отварного мяса сад (Летне-осенний)	80	8	16	5	192		93
Итого за Завтрак сад			29	38	65	643	5,4	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежих овощей с раст. маслом (Летне-осенний)	50		3		29		15
	Свекольник с мясом и сметаной сад (Летне-осенний)	250	6	7	17	152	18,8	5
	Рис отварной сад (Летне-осенний)	110	3	4	30	163		58,01
	Компот из сухофруктов сад (Летне-осенний)	180			15	62		376
	Хлеб "Калининградский" сад (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			12	15	84	456	18,8	
Полдник сад								
	Йогурт (Летне-осенний)	180	9	6	15	157		401
	Булочка сдобная (Летне-осенний)	80	6	6	45	257		186
Итого за Полдник сад			15	12	60	414		
Ужин сад								
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом сад (Летне-осенний)	100	1	7	10	109	5,6	14
	омлет натуральный 3-7 лет (Летне-осенний)	120	13	17	2	215		215,01
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			28	28	45	474	11	
Итого за день			85	93	264	2033	18,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: сад л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая (Летне-осенний)	200	4	10	13	159	1,95	185
	Кофейный напиток с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			12	21	50	440	1,95	
Завтрак второй сад								
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96		
Обед сад								
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким сад (Летне-осенний)	100	3	21	13	263	181	21
	Суп гороховый сад (Летне-осенний)	250	6	6	19	152		35
	Гренки для супов (Летне-осенний)	20	2	1	10	52		47
	Тефтели мясо-крупяные сад (Летне-осенний)	80	11	9	8	160		108
	Соус томатный (Летне-осенний)	30	1	1	4	26		377
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			31	46	108	920		
Полдник сад								
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Мармелад (Летне-осенний)	40			32	128		140
Итого за Полдник сад			11	3	44	173		
Ужин сад								
	Запеканка творожно-манная сад (Летне-осенний)	120	26	5	18	225		237
	Соус абрикосовый (Летне-осенний)	50			9	36		116
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			37	8	49	353	10	
Итого за день			93	79	272	1982	11,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	12	213		70
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет (Летне-осенний)	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			14	23	48	583		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Свежий помидор сад (Летне-осенний)	50	1		2	10	12,5	71
	Суп харчо сад (Летне-осенний)	250	3	6	24	158	19,84	35,02
	Птица тушеная в томатном соусе сад (Летне-осенний)	110	14	14	3	200	0,1	301
	Каша гречневая рассыпчатая сад (Летне-осенний)	110	6	6	29	191		67
	Компот из изюма сад (Летне-осенний)	180			22	90	0,41	376
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			27	27	102	699	32,85	
Полдник сад								
	кефир сад (Летне-осенний)	200	6	5	8	100		401
	Пряник витаминизированный (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			8	6	31	210		
Ужин сад								
	Груши (Летне-осенний)	100	12	12	2	166	2,2	140,01
	Салат из свеклы с сыром сад (Летне-осенний)	60	2	4	6	72		130
	Картофельная запеканка с мясом сад (Летне-осенний)	120	11	12	13	204		999,01
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			39	32	54	592	7,6	
Итого за день			89	88	245	2130	32,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория:детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	каша рябчик молочная (Летне-осенний)	200	7	8	23	212		115
	Чай сладкий с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			15	19	58	486		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свеклы с чесноком сад (Летне-осенний)	60	1	5	6	75		22
	Суп фасолевый сад (Летне-осенний)	250	9	8	20	186	10,6	81
	Рыба, тушеная в томате с овощами сад (Летне-осенний)	80	10	4	3	91	1,1	247,01
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежих яблок сад (Летне-осенний)	180			13	52	1,8	128
	Хлеб "Калининградский" сад (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			26	23	86	600	13,5	
Полдник сад								
	ацидолакт сад (Летне-осенний)	180	5	6	7	106		401
	Печенье витаминизированное (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			7	9	39	278	10	
Ужин сад								
	Капуста тушеная с мясом сад (Летне-осенний)	250	15	19	12	282	0,35	200
	Чай сладкий с лимоном (Летне-осенний)	180			10	43		393
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			18	20	43	430	0,35	
Итого за день			67	71	236	1840	23,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: сад л-о

Сезон: 06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная (Летне-осенний)	200	6	10	27	225		185
	Кофейный напиток с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			12	22	64	507		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Свежий огурец сад (Летне-осенний)	50						70
	Уха из горбуши сад (Летне-осенний)	250	2		14	71		48
	Мясные биточки в сметано-томатном соусе сад (Летне-осенний)	80	10	24	6	288	0,15	282
	Макаронные изделия отварные с маслом сад (Летне-осенний)	110	4	4	28	162		110
	Хлеб "Калининградский" сад (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
Итого за Обед сад			21	31	80	642	0,15	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое сад (Летне-осенний)	180	5	6	8	108		400
	Булочка творожная (Летне-осенний)	80	11	6	42	266		483
Итого за Полдник сад			16	12	50	374		
Ужин сад								
	Рагу овощное сад (Летне-осенний)	180	3	5	19	130	18,65	77
	Кисель из сока сад (Летне-осенний)	180			24	98		118
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			6	6	64	333	18,65	
Итого за день			56	71	268	1902	18,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак сад								
	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба" (Летне-осенний)	200	5	10	20	192		68
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			19	22	53	417	5,4	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем сад (Летне-осенний)	50		4	1	39	15,54	23
	Рассольник "Ленинградский" с250 мясом со сметаной (Летне-осенний)		6	3	17	115	15,5	76
	Жаркое по-домашнему(дс) (Летне-осенний)	200	12	13	28	278		96
	Компот из сухофруктов сад (Летне-осенний)	180			15	62		376
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			21	21	83	544	15,5	
Полдник сад								
	кефир сад (Летне-осенний)	200	6	5	8	100		401
	Бутерброд с повидлом (дс) (Летне-осенний)	60	3	9	21	180		2
Итого за Полдник сад			9	14	29	280		
Ужин сад								
	Суфлеиз творога сад (Летне-осенний)	120	22	4	11	190		269
	Соус яблочный (Летне-осенний)	50			8	34	1,1	230
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Груши (Летне-осенний)	100	12	12	2	166	2,2	140,01
Итого за Ужин сад			45	19	33	435	1,1	
Итого за день			95	76	208	1722	16,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая (Летне-осенний)	200	4	10	13	159		185
	Чай сладкий с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			12	21	48	433		
Завтрак второй								
	Банан (Летне-осенний)	100	2	1	21	96		368
Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96		
Обед сад								
	Салат из помидоров с репчатым луком с сад (Летне-осенний)	60	1	4	3	53	10,58	20
	Борщ с мясом птицы сад (Летне-осенний)	250	8	10	9	179	11,8	30
	Мясная котлета сад (Летне-осенний)	80	1	4	5	60		282,01
	Пюре из гороха с маслом (Летне-осенний)	100		4		37		199
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
	Хлеб "Калининградский" сад (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			15	25	49	450	11,8	
Полдник сад								
	Йогурт (Летне-осенний)	180	9	6	15	157		401
	Пряник витаминизированный (Летне-осенний)	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			11	7	38	267		
Ужин сад								
	Курица тушеная с овощами сад (Летне-осенний)	230	3		21	101		302
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			17	4	54	251	5,4	
Итого за день			57	58	210	1497	11,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория:детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак сад								
	Каша гречневая молочная жидкая (Летне-осенний)	200	7	10	25	220		70
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет (Летне-осенний)	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			14	23	61	590		
Завтрак второй								
	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из кукурузы сад (Летне-осенний)	40	3	3	15	95		12
	Суп крестьянский с мясом (Летне-осенний)	250	5	4	14	127	15,6	37
	Плов с мясом птицы сад (Летне-осенний)	150	3	5	27	165		304
	Компот из свежих яблок сад (Летне-осенний)	180			13	52	1,8	128
	Хлеб "Калининградский" сад (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			14	13	91	489	17,4	
Полдник сад								
	кефир сад (Летне-осенний)	200	6	5	8	100		401
	Печенье витаминизированное (Летне-осенний)	30	2	3	22	125		151
Итого за Полдник сад			8	8	30	225		
Ужин сад								
	Котлеты рыбные сад (Летне-осенний)	80	1	5	5	66		255
	Картофель тушеный сад (Летне-осенний)	150	3	5	24	154		132
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			18	14	62	370		
Итого за день			55	58	254	1720	17,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категория:детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра								
	Каша овсянная молочная (Летне-осенний)	200	7	10	26	227		69
	Кофейный напиток с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром (Летне-осенний)	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			15	21	63	508		
Завтра								
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Завтрак второй сад					10	47	10	
Обед								
	Салат из редиса с огурцом(дс) (Летне-осенний)	60	1	3	3	42	6,85	17,01
	Суп с мясными фрикадельками (Летне-осенний)	250	6	10	19	192		83
	Печень по-строгановски 3-7 (Летне-осенний)	79	8	9	6	140		104
	Пюре картофельное (Летне-осенний)	150	3	5	22	146		321
	Компот из изюма сад (Летне-осенний)	180			22	90	0,41	376
	Хлеб "Калининградский" (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			21	28	94	660	7,26	
Полдни								
	крекель с сахаром (Летне-осенний)	80	6	6	45	257		460
	ацидолакт сад (Летне-осенний)	180	5	6	7	106		401
Итого за Полдник сад			11	12	52	363		
Ужин								
	Салат из капусты и моркови с50 растительным маслом (Летне-осенний)		1	3	5	52		20
	Сосиски отварные (Летне-осенний)	50						275
	Макаронные изделия отварные с маслом сад (Летне-осенний)	110	4	4	28	162		110
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			19	11	66	364	5,4	
Итого за день			66	72	285	1942	17,26	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: сад л-о

Сезон:06.01-11.30 (Летне-осенний)

Возрастная категориядетсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша кукурузная молочная сад (Летне-осенний)	200	7	9	24	203		91
	Чай сладкий с молоком сад (Летне-осенний)	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с маслом (дс) (Летне-осенний)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			13	21	59	478		
Завтрак	Сок фруктовый (Летне-осенний)	100	1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2
Обед сад	Салат из огурцов с растительным маслом сад (Летне-осенний)	50	1	7	3	77	9,45	17,03
	Суп с макаронными изделиями сад (Летне-осенний)	250	2	2	14	83		82
	Мясные биточки в томатном соусе сад (Летне-осенний)	80	10	24	6	288	0,15	282
	Каша гречневая рассыпчатая сад (Летне-осенний)	110	6	6	29	191		67
	Компот из свежемороженых ягод сад (Летне-осенний)	180	2	2	10	71		127
	Хлеб "Калининградский" 50 (Летне-осенний)	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			24	42	84	760	0,15	
Полдник	Кисель из повидла сад (Летне-осенний)	180			23	89		383
	Вафли (Летне-осенний)	20	1	1	15	71		152
	Яблоки (Летне-осенний)	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			1	1	48	207	10	
Ужин сад	Овощи, тушеные в молоке сад (Летне-осенний)	200	4	1	22	122	18,6	77,01
	Чай с сахаром (дс) (Летне-осенний)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Батон "Краснодарский" сад (Летне-осенний)	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			18	5	55	272	18,6	
Итого за день			57	69	256	1763	28,75	
Среднее значение за период			215	83	544	1976	18,62	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			23	20	58			

