

Примерное меню

Рацион: сад 3 в			Сезон: 01.11-31.05 (Все)					
			Возрастная категория: сад 3 в					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша ячневая	200	4	10	13	159	1,95	185
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			18	22	46	384	1,95	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	2	5	13	107	4,75	39
	Суп рыбный	250	2		13	60		41
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет.	80	17	17	2	233	0,8	91
	Каша гречневая рассыпчатая сад	110	6	6	29	191		67
	Компот из сухофруктов сад	180			15	62		376
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			30	29	94	703	5,55	
Полдник сад								
	кефир сад	200	6	5	8	100		401
	Булочка сдобная	80	6	6	45	257		186
Итого за Полдник сад			12	11	53	357		
Ужин сад								
	Пудинг творожно-яблочный сад	120	20	6	16	200	2,8	240
	Соус молочный	50	1	3	4	51		350
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Груши свежие	100			10	47		368
Итого за Ужин сад			32	12	42	343	2,8	
Итого за день			93	74	245	1833	10,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: сад 3 в			Сезон: 01.11-31.05 (Все)					
			Возрастная категория: сад 3 в					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак сад								
	Каша рисовая молочная с маслом	200	5	8	25	192	0,72	313
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			13	19	62	473	0,72	
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Икра кабачковая	50	1	4	4	60	3,5	4
	Суп с макаронными изделиями сад	250	2	2	14	83		82
	Шницель в томатном соусе сад	80	10	24	6	288	0,15	282,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сад	110	4	4	28	162		110
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			22	37	84	714	0,15	
Полдник сад								
	Йогурт	180	9	6	15	157		401
	Печенье витаминизированное	30	2	3	22	125		151
	Банан	193	3	1	41	185		368
Итого за Полдник сад			14	10	78	467		
Ужин сад								
	Азу сад	200	13	17	8	247	8,35	200,02
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			27	21	41	397	8,35	
Итого за день			77	87	275	2097	8,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: сад 3 в

Сезон: 01.11-31.05 (Все)

Возрастная
категория: сад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша манная молочная	200	6	10	27	225		185
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			13	23	63	595		
Завтрак второй сад								
	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Соленый помидор сад	50	1		2	10	12,5	71
	Борщ с фасолью мясом сад	250	6	7	12	155	10,6	63
	Жаркое подомашнему(дс)	200	12	13	28	278		96
	Компот из изюма сад	180			22	90	0,41	376
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			22	21	86	583	23,51	
Полдник сад								
	ацидолакт сад	180	5	6	7	106		401
	Пряник витаминизированный	30	2	1	23	110		153
	Яблоки	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			7	7	40	263	10	
Ужин сад								
	Салат из моркови с зеленым горошком сад	60	1	5	5	70	2,4	11,02

	омлет натуральный сад	120	12	16	2	207		215
	Чай сладкий с лимоном	180			10	43		393
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			16	22	38	425	2,4	
Итого за день			59	73	237	1912	35,91	

МАДОУ ДС №51

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: сад з в

Сезон: 01.11-31.05 (Все)

Возрастная категория сад з в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша из смеси круп "Тучка" молочная	200	6	9	23	229		189
	Чай сладкий с молоком сад	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с сыром	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			14	20	58	503		
Завтрак								
	Апельсины	100			10	45	16,69	140,02
Итого за Завтрак второй сад					10	45	16,69	
Обед сад								
	салат из квашеной капусты сад	60	1	2	5	44		20,01
	Суп с клецками с мясом сад	250	5	3	10	112	10,45	37
	куриные колобки(кнели) с рисом сад	80	14	17	5	233		312
	Пюре из гороха с маслом	100		4		37		199
	Компот из свежих яблок сад	180			13	52	1,8	128
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			23	27	55	528	12,25	
Полдник сад								
	Молоко кипяченое ясли	150	4	5	7	90		400,01
	Вафли	20	1	1	15	71		152
Итого за Полдник сад			5	6	22	161		
Ужин сад								
	Рагу овощное с мясом сад	220	10	11	16	214	13,5	331
	Кисель из повидла сад	180			23	89		383
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			13	12	60	408	13,5	
Итого за день			55	65	205	1645	25,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

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"	200	5	10	20	192		68
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			11	22	57	474		
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2
Обед сад	Салат из моркови с чесноком сад	60	1	5	4	65	2,83	11
	Суп с мясными фрикадельками	250	6	10	19	192		83
	Котлеты рыбные сад	80	1	5	5	66		255
	Соус сметанный	100	2	5	6	76		118
	Пюре картофельное	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			18	33	88	666	2,83	
Полдник сад	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Зефир	50			41	155		155
	Итого за Полдник сад			11	3	53	200	5,4
Ужин сад	Запеканка творожная с изюмом сад	120	25	6	21	235		82
	сгущенное молоко	20	1	2	11	66		
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Яблоки	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			37	11	54	393	10	
Итого за день			78	69	262	1779	12,83	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: сад з в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад з в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша "Солнышко"	200	7	11	19	229		185
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
	Итого за Завтрак сад		21	23	52	454		
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад		1		10	46	2	
Обед сад	Салат из зеленого горошка (дс)	60	1426	97	2991	18449		24
	Щи из квашеной капусты с мясом сад	250	4	2	8	69	6,5	67
	Птица тушеная в томатном соусе сад	110	14	14	3	200	0,1	301
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Каша гречневая рассыпчатая сад	110	6	6	29	191		67
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
	Итого за Обед сад		1455	122	3063	19030	6,6	
Полдник сад	Молоко кипяченое сад	180	5	6	8	108		400
	Булочка творожная	80	11	6	42	266		483
	Итого за Полдник сад		16	12	50	374		
Ужин сад	Салат из свеклы с сыром сад	60	2	4	6	72		130
	Макаронник с мясом сад	120	13	12	25	264		87
	Кисель из сока сад	100			13	54		118
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад		18	17	65	495			
Итого за день		1511	174	3240	20399	6,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша рисовая вязкая с изюмом молочная	200	6	10	31	238		185
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с сыром	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			15	22	67	607		
Завтрак	Банан	100	2	1	21	96		368
	Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96	
Обед сад	Салат из соленых огурцов(дс)	50		2	1	26		19
	Свекольник с мясом птицы сад	250	8	10	17	189	18,8	5,02
	Рыба в молочном соусе сад	80	16	10	4	168	1,4	139
	Пюре картофельное	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежих яблок сад	180			13	52	1,8	128
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			30	28	79	631	22	
Полдник сад	ацидолакт сад	180	5	6	7	106		401
	Пряник витаминизированный	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			7	7	30	216		
Ужин сад	Капуста тушеная	180	5	4	14	124	1,1	50
	Сосиски отварные	50						275
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			19	8	47	274	1,1	
Итого за день			73	66	244	1824	23,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: сад з в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад з в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша "Три злака" молочная	200	6	10	18	211		189
	Чай сладкий с молоком сад	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			12	22	53	486		
Завтрак								
	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	салат из квашеной капусты сад	60	1	2	5	44		20,01
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250	6	3	17	115	15,5	76
	Плов с мясом говядины сад	200	16	17	41	384		142
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			28	25	95	664	15,5	
Полдник сад								
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Мармелад	40			32	128		140
Итого за Полдник сад			11	3	44	173		
Ужин сад								
	Груши	100	12	12	2	166	2,2	140,01
	Салат сезонный сад	60	1	3	6	56	5,25	25,02
	омлет натуральный 3-7 лет	120	13	17	2	215		215,01
	Чай сладкий с лимоном	180			10	43		393
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			29	33	41	585	5,25	
Итого за день			81	83	243	1954	20,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: сад з в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад з в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша "Янтарная"	200	7	10	14	234	2	226
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			15	21	51	515	2	
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2
Обед сад	Винегрет овощной сад	60	1	6	5	78	4,2	26
	Суп гороховый сад	250	6	6	19	152		35
	Мясные биточки в томатном соусе сад	80	10	24	6	288	0,15	282
	Макаронные изделия отварные с маслом сад	110	4	4	28	162		110
	Компот из изюма сад	180			22	90	0,41	376
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
	Итого за Обед сад			24	41	102	820	4,76
Полдник сад	кефир сад	200	6	5	8	100		401
	Бутерброд с повидлом (дс)	60	3	9	21	180		2
	Итого за Полдник сад			9	14	29	280	
Ужин сад	Суфле из творога с рисом сад	120	22	5	24	227		236
	сгущенное молоко	20	1	2	11	66		
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Яблоки	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			34	10	57	385	10	
Итого за день			83	86	249	2046	16,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	220		70
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			14	23	61	590		
Завтрак	Апельсины	100			10	45	16,69	140,02
	Итого за Завтрак второй сад					10	45	16,69
Обед сад	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	4,2	4
	Суп рыбный из консервов сад	250	8	4	21	168	14,8	44
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) сад	120	3	8	27	187	0,96	62
	Котлета рубленая из птицы	80	1	4	8	79		305
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			18	24	93	626	15,76	
Полдник сад	Йогурт	180	9	6	15	157		401
	Печенье витаминизированное	30	2	3	22	125		151
Итого за Полдник сад			11	9	37	282		
Ужин сад	Салат из свеклы с зеленым горошком сад	50	1	3	3	43	3	36
	Картофельная запеканка с печенью сад	120	7	8	14	155	14,2	97
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			22	15	50	348	17,2	
Итого за день			65	71	251	1891	32,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

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 200		7	10	27	226		35
	Чай с сахаром (дс) 180		11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс) 50		3	9	21	180		1
	Гуляш из отварного мяса сад 80		8	16	5	192		93
Итого за Завтрак сад			29	38	65	643	5,4	
Завтрак	Сок фруктовый 100		1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2
Обед сад	Огурец соленый сад 50		1		3	14		70
	Свекольник с мясом птицы сад 250		8	10	17	189	18,8	5,02
	Рис отварной сад 110		3	4	30	163		58,01
	Компот из сухофруктов сад 180				15	62		376
	Хлеб ржаной 50		3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			15	15	87	478	18,8	
Полдник сад	Йогурт 180		9	6	15	157		401
	Булочка сдобная 80		6	6	45	257		186
Итого за Полдник сад			15	12	60	414		
Ужин сад	Салат сезонный сад 60		1	3	6	56	5,25	25,02
	омлет натуральный 3-7 лет 120		13	17	2	215		215,01
	Чай с сахаром (дс) 180		11	3	12	45	5,4	392
	Хлеб пшеничный сад 40		3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			28	24	41	421	5,25	
Итого за день			88	89	263	2002	24,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: сад з в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад з в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша ячневая	200	4	10	13	159	1,95	185
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром	65	6	10	24	211		3
Итого за Завтрак сад			13	23	53	472	1,95	
Завтрак	Банан	100	2	1	21	96		368
	Итого за Завтрак второй сад			2	1	21	96	
Обед сад	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	4,2	4
	Суп гороховый сад	250	6	6	19	152		35
	Гренки для супов	20	2	1	10	52		47
	Тефтели мясо-крупяные сад	80	11	9	8	160		108
	Пюре картофельное	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			28	29	96	702		
Полдник сад	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Мармелад	40			32	128		140
Итого за Полдник сад			11	3	44	173		
Ужин сад	Запеканка творожно-манная сад	120	26	5	18	225		237
	Соус абрикосовый	50			9	36		116
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Яблоки	100			10	47	10	368
Итого за Ужин сад			37	8	49	353	10	
Итого за день			91	64	263	1796	11,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	каша рябчик молочная	200	7	8	23	212		115
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			14	21	59	582		
Завтрак								
	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	салат из квашеной капусты сад	60	1	2	5	44		20,01
	Суп харчо сад	250	3	6	24	158	19,84	35,02
	Птица тушеная в томатном соусе сад	110	14	14	3	200	0,1	301
	Каша гречневая рассыпчатая сад	110	6	6	29	191		67
	Компот из изюма сад	180			22	90	0,41	376
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			27	29	105	733	20,35	
Полдник сад								
	кефир сад	200	6	5	8	100		401
	Пряник витаминизированный	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			8	6	31	210		
Ужин сад								
	Груши	100	12	12	2	166	2,2	140,01
	Салат из свеклы с сыром сад	60	2	4	6	72		130
	Картофельная запеканка с мясом сад	120	11	12	13	204		999,01
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			39	32	54	592	7,6	
Итого за день			89	88	259	2163	20,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	10	12	213		70
	Чай сладкий с молоком сад	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с сыром	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			15	21	47	487		
Завтрак								
	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из свеклы с чесноком сад	60	1	5	6	75		22
	Суп фасолевый сад	250	9	8	20	186	10,6	81
	Рыба, тушенная в томате с овощами сад	60	8	3	2	68	0,83	247,01
	Пюре картофельное	150	3	5	22	146		321
	Компот из свежих яблок сад	180			13	52	1,8	128
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			24	22	85	577	13,23	
Полдник сад								
	ацидолакт сад	180	5	6	7	106		401
	Печенье витаминизированное	30	2	3	22	125		151
	Яблоки	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			7	9	39	278	10	
Ужин сад								
	Капуста тушенная с мясом сад	250	15	19	12	282	0,35	200
	Чай сладкий с лимоном	180			10	43		393
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			18	20	43	430	0,35	
Итого за день			65	72	224	1818	23,58	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша манная вязкая с изюмом 200 молочная		7	10	30	238		185
	Кофейный напиток с молоком 180 сад		3	3	16	102		395
	Бутерброд с маслом (дс) 50		3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			13	22	67	520		
Завтрак	Апельсины 100				10	45	16,69	140,02
	Итого за Завтрак второй сад					10	45	16,69
Обед сад	салат из квашеной капусты 60 сад		1	2	5	44		20,01
	уха из горбуши сад 250		2		14	71		48
	Мясные биточки в сметано- томатном соусе сад 80		10	24	6	288	0,15	282
	Макаронные изделия отварные с маслом сад 110		4	4	28	162		110
	Хлеб ржаной 50 50		3	1	22	50		148,01
	Компот из свежемороженых ягод сад 180		2	2	10	71		127
Итого за Обед сад			22	33	85	686	0,15	
Полдник сад	Молоко кипяченое сад 180		5	6	8	108		400
	Булочка творожная 80		11	6	42	266		483
Итого за Полдник сад			16	12	50	374		
Ужин сад	Рагу овощное сад 180		3	5	19	130	18,65	77
	Кисель из сока сад 180				24	98		118
	Хлеб пшеничный сад 40		3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			6	6	64	333	18,65	
Итого за день			57	73	276	1958	18,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: сад з в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад з в

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"	200	5	10	20	192		68
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
	Итого за Завтрак сад		19	22	53	417	5,4	
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад		1		10	46	2	
Обед сад	салат из квашеной капусты сад	60	1	2	5	44		20,01
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250	6	3	17	115	15,5	76
	Жаркое по-домашнему(дс)	200	12	13	28	278		96
	Компот из сухофруктов сад	180			15	62		376
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад		22	19	87	549	15,5		
Полдник сад	кефир сад	200	6	5	8	100		401
	Бутерброд с повидлом (дс)	60	3	9	21	180		2
Итого за Полдник сад		9	14	29	280			
Ужин сад	Суфлеиз творога сад	120	22	4	11	190		269
	Соус яблочный	50			8	34	1,1	230
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Груши	100	12	12	2	166	2,2	140,01
Итого за Ужин сад		45	19	33	435	1,1		
Итого за день		96	74	212	1727	16,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4	10	13	159		185
	Чай сладкий с молоком сад	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с сыром	55	5	8	21	179		3
	Итого за Завтрак сад		12	21	48	433		
Завтрак	Банан	100	2	1	21	96		368
	Итого за Завтрак второй сад		2	1	21	96		
Обед сад	Огурец соленый сад	50	1		3	14		70
	Борщ с мясом птицы сад	250	8	10	9	179	11,8	30
	Мясная котлета сад	80	1	4	5	60		282,01
	Пюре из гороха с маслом	100		4		37		199
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
	Итого за Обед сад		15	21	49	411	11,8	
Полдник сад	Йогурт	180	9	6	15	157		401
	Пряник витаминизированный	30	2	1	23	110		153
Итого за Полдник сад			11	7	38	267		
Ужин сад	Курица тушеная с овощами сад	230	3		21	101		302
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			17	4	54	251	5,4	
Итого за день			57	54	210	1458	11,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: сад 3 в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад 3 в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	220		70
	Какао-напиток на молоке 3-7 лет	180	4	4	15	190		397
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			14	23	61	590		
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
	Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2
Обед сад	Салат из кукурузы сад	40	3	3	15	95		12
	Суп крестьянский с мясом	250	5	4	14	127	15,6	37
	Плов с мясом птицы сад	150	3	5	27	165		304
	Компот из свежих яблок сад	180			13	52	1,8	128
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			14	13	91	489	17,4	
Полдник сад	кефир сад	200	6	5	8	100		401
	Зефир	50			41	155		155
Итого за Полдник сад			6	5	49	255		
Ужин сад	Котлеты рыбные сад	80	1	5	5	66		255
	Картофель тушеный сад	150	3	5	24	154		132
	Чай сладкий с молоком сад	180	3	3	14	95		394
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			10	14	64	420		
Итого за день			45	55	275	1800	17,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: сад з в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад з в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад	Каша овсянная молочная	200	7	10	26	227		69
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	102		395
	Бутерброд с сыром	55	5	8	21	179		3
Итого за Завтрак сад			15	21	63	508		
Завтрак	Яблоки	100			10	47	10	368
	Итого за Завтрак второй сад					10	47	10
Обед сад	Винегрет с фасолью сад	60	5	6	13	129	3,15	28
	Суп с мясными фрикадельками	250	6	10	19	192		83
	Печень по-строгановски 3-7	79	8	9	6	140		104
	Пюре картофельное	150	3	5	22	146		321
	Компот из изюма сад	180			22	90	0,41	376
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			25	31	104	747	3,56	
Полдник сад	крекель с сахаром	80	6	6	45	257		460
	ацидолакт сад	180	5	6	7	106		401
Итого за Полдник сад			11	12	52	363		
Ужин сад	Салат из моркови с зеленым горошком сад	60	1	5	5	70	2,4	11,02
	Сосиски отварные	50						275
	Макаронные изделия отварные с маслом сад	110	4	4	28	162		110
	Чай с сахаром (дс)	180	11	3	12	45	5,4	392
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			19	13	66	382	2,4	
Итого за день			70	77	295	2047	15,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: сад з в

Сезон:01.11-31.05 (Все)

Возрастная категориясад з в

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак сад								
	Каша кукурузная молочная сад	200	7	9	24	203		91
	Чай сладкий с молоком сад	180	3	3	14	95		394
	Бутерброд с маслом (дс)	50	3	9	21	180		1
Итого за Завтрак сад			13	21	59	478		
Завтрак								
	Сок фруктовый	100	1		10	46	2	134
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	2	
Обед сад								
	Салат из соленых помидор сад	60	1	4	3	50	10,75	19,02
	Суп с макаронными изделиями сад	250	2	2	14	83		82
	Мясные биточки в томатном соусе сад	80	10	24	6	288	0,15	282
	Каша гречневая рассыпчатая сад	110	6	6	29	191		67
	Компот из свежемороженых ягод сад	180	2	2	10	71		127
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	22	50		148,01
Итого за Обед сад			24	39	84	733	10,9	
Полдник сад								
	Кисель из повидла сад	180			23	89		383
	Вафли	20	1	1	15	71		152
	Яблоки	100			10	47	10	368
Итого за Полдник сад			1	1	48	207	10	
Ужин сад								
	Сельдь с луком сад	60	8	9	1	116		26
	Пюре картофельное	150	3	5	22	146		321
	Чай сладкий с лимоном	180			10	43		393
	Хлеб пшеничный сад	40	3	1	21	105		147
Итого за Ужин сад			14	15	54	410		
Итого за день			53	76	255	1874	20,9	

Среднее значение за период	144	79	399	2801	18,74	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20	25	55			

Составил _____ Администратор

Утвердил _____