

Примерное меню

Рацион: Сад

 День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный манный 180	180	5	6	15	130	2	99,01
	Батон	30			1	4		1
	Сыр (порциями)	15	3	4		55		7
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140		415,01
Итого за Завтрак			11	12	44	329	2	
Второй завтрак								
	Бананы 130	130	1	1	13	61	13	386,04
Итого за Второй завтрак			1	1	13	61	13	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты 60	60	1	3	6	56	23	21,01
	Суп картофельный 180	180	2	2	14	84	17	83,01
	Пудинг из говядины 80	80	20	13	1	200		307
	Макаронные изделия отварные 130	130		3		27		335,03
	Сок яблочный 180	180						418,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			27	21	52	517	40	
Уплотненный								
	Йогурт 180	180	5	6	7	106	1	420,01
	Рыба, запеченная в омете 80	80	13	5	2	104		263,01
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	26	339,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Чай с повидлом 180/20	180/20			12	50		411
Итого за Уплотненный полдник			23	16	58	480	27	
Итого за день			62	50	167	1387	82	

ДОУ №180

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад

 День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг из творога (паровой) 150	150	20	14	30	328		248
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	2	4	33		369
	Батон	30			1	4		1
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	2	419
Итого за Завтрак			26	22	43	473	2	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 150	150						418,04
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком 60	60	1	4	3	49	12	14
	Свекольник 180	180						509
	Котлеты рубленые из птицы 80	80	11	11	11	190	1	322
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	78	354
	Кисель из повидла 180	180			26	110		401
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			20	21	87	637	91	
Уплотненный								
	Ряженка 180	180	5	5	8	97	1	420
	Суп молочный с рисовой крупой 180	180	4	6	15	130		101,07
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	94	1	413
	Булочка домашняя 80	80	6	11	49	318		452
Итого за Уплотненный полдник			23	30	86	702	2	
Итого за день			69	73	216	1812	95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад

День: среда

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром 80	80	11	16	1	189		230
	Салат из горошка зеленого консервированного 60	60	2	3	4	50	7	10,02
	Батон	30			1	4		1
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	1	416
	Вафли	30						499
Итого за Завтрак			17	23	21	355	8	
Второй завтрак								
	Напиток из груши дички 140	140			2	8		418,09
Итого за Второй завтрак					2	8		
Обед								
	Салат из моркови 60	60	1		7	32	3	42
	Суп картофельный вегетарианский 200	200	1	4	9	78	15	84,01
	Котлеты рыбные паровые 80	80	14	8	7	156		273
	Картофель отварной 150	150	3	5	25	153	30	336
	Компот из сушеных фруктов 200	200	1	3	29	120		394,02
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			24	20	108	689	48	
Уплотненный								
	Напиток "Снежок" 180	180	5	5	13	126		420,04
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	4	1	43	11	42
	Плов из птицы (3-7)	210	42	45	37	720	7	321
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Чай с повидлом	180/20			12	50		411
	Яблоки 120	120			12	56	12	386
Итого за Уплотненный полдник			50	54	90	1066	30	
Итого за день			91	97	221	2118	86	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	4	5	7	94	2	100
	Батон	30			1	4		1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140		415,01
Итого за Завтрак			7	7	36	238	2	
Второй завтрак								
	Яблоки 150	150	1	1	15	71	15	386,03
Итого за Второй завтрак			1	1	15	71	15	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем 200	200	2	4	10	85	16	63
	Пудинг из говядины 80	80	20	13	1	200		307
	Каша перловая рассыпчатая 150	150	5	1	33	157		330,01
	Сок яблочный 180	180			20	81		418,06
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			31	18	95	673	16	
Уплотненный								
	Кефир 180	180	5	6	7	106	1	420,05
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	4	13
	Запеканка из печени с рисом 160	160	22	12	24	293	37	311,02
	Соус сметанный 30	30		1	2	16		372
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1

Чай с лимоном 180	180/7			8	33	2	412,01
Печенье 30	30	2	5	21	130		498
Итого за Уплотненный полдник		31	28	78	696	44	
Итого за день		70	54	224	1678	77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 1

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога 160	160	23	15	22	323	1	251,02
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	2	4	33		369
	Батон	30			1	4		1
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	2	419
Итого за Завтрак			29	23	35	468	3	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 170	170			19	77		418,02
Итого за Второй завтрак					19	77		
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком 60	60	1	4	3	49	12	14
	Суп с рыбными консервами 200	200	9	4	14	127	12	95
	Голубцы ленивые 160	160	12	9	10	171	40	315
	Соус сметанный 30	30		1	2	16		372
	Кисель из повидла 180	180			26	110		401
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			26	18	86	623	64	
Уплотненный								
	Ряженка 180	180	5	5	8	97	1	420
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	5	6	17	145		101,06
	Яйца вареные 40	40	5	5		63		227
	Чай с сахаром 180	180			7	28		411
	Булочка дорожная 80	80	6	12	45	312		453,02
Итого за Уплотненный полдник			21	28	77	645	1	
Итого за день			76	69	217	1813	68	

ДОУ №180

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный манный 180	180	5	6	15	130	2	99,01
	Батон	30			1	4		1
	Сыр (порциями)	15	3	4		55		7
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	1	416
Итого за Завтрак			12	14	31	301	3	
Второй завтрак								
	Яблоки 120	120			12	56	12	386
Итого за Второй завтрак					12	56	12	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	4	1	43	11	42
	Суп картофельный 180	180	2	2	14	84	17	83,01
	Тефтели мясные (2-й вариант) 80	80	10	9	10	166	1	304,02
	Соус сметанный 80	80	1	2	5	44		372,02
	Макаронные изделия отварные 130*	130		2		22		219,02
	Напиток из груши дички 180	180			3	11		418,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			18	19	64	520	29	
Уплотненный								
	Напиток "Снежок" 180	180	5	5	13	126		420,04
	Салат из кукурузы (консервированной) 60	60	1	4	7	70	3	12,01
	Котлеты рыбные Любительские 80/5	80/5	11	8	5	143	2	272
	Картофель отварной 130	130	3	4	21	132	26	336,02
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Чай с повидлом 180/20	180/20			12	50		411
Итого за Уплотненный полдник			22	21	73	592	31	

Итого за день	52	54	180	1469	75	
---------------	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром 80	80	11	16	1	189		230
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	60	4	57
	Батон	30			1	4		1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140		415,01
Итого за Завтрак			15	22	34	393	4	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 150	150						418,04
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	4	13
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	4	5	15	121	9	87
	Суфле куриное с рисом 80	80	11	18	4	218	1	328
	Капуста тушеная 150	150	4	6	16	138	78	354
	Компот из сушеных фруктов 200	200	1	3	29	120		394,02
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			24	36	95	786	92	
Уплотненный								
	Йогурт 180	180	5	6	7	106	1	420,01
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	5	6	17	145		101,06
	Чай с сахаром 180	180			7	28		411
	Булочка ванильная 80	80	7	7	47	277		450
	Яблоки 130	130	1	1	13	61	13	386,02
Итого за Уплотненный полдник			18	20	91	617	14	
Итого за день			57	78	220	1796	110	

ДОУ №180

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад

День: среда

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг из творога (запеченный) 150	150	18	13	30	312		249
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	2	4	33		369
	Батон	30			1	4		1
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	2	419
Итого за Завтрак			24	21	43	457	2	
Второй завтрак								
	Яблоки 150	150	1	1	15	71	15	386,03
Итого за Второй завтрак			1	1	15	71	15	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком 60	60	1	4	3	49	12	14
	Борщ с фасолью и картофелем 200	200	3	4	13	104	10	69
	Шницель рыбный натуральный 80	80	12	9	8	163	5	274,01
	Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	26	339,01
	Кисель из кураги 180	180	1		33	139	1	398
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			24	22	110	754	54	
Уплотненный								
	Кефир 180	180	5	6	7	106	1	420,05
	Пудинг из говядины 80	80	20	13	1	200		307
	Соус сметанный 30	30		1	2	16		372
	Каша пшеничная 150	150		4		37		330,03
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
	Чай с лимоном 180	180/7			8	33	2	412,01
Итого за Уплотненный полдник			27	24	30	451	3	

Итого за день	76	68	198	1733	74	
---------------	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром 80	80	11	16	1	189		230
	Салат из горошка зеленого консервированного 60	60	2	3	4	50	7	10,02
	Батон	30			1	4		1
	Какао с молоком 180	180	4	4	15	112	1	416
Итого за Завтрак			17	23	21	355	8	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 170	170			19	77		418,02
Итого за Второй завтрак					19	77		
Обед								
	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца 60	60	1	4	2	50	12	17,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	2	4	7	74	25	73,01
	Биточки паровые 80	80	10	7	6	127		306
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150		4		37		330
	Компот из сушеных фруктов 200	200	1	3	29	120		394,02
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			18	22	75	558	37	
Уплотненный								
	Кисломолочный напиток "Ацидофилин" 180	180	5	5	8	60		420,08
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	4	1	43	11	42
	Запеканка из печени с рисом 160	160	22	12	24	293	37	311,02
	Соус сметанный 30	30		1	2	16		372
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	94	1	413
	Печенье 30	30	2	5	21	130		498
Итого за Уплотненный полдник			35	30	80	683	49	
Итого за день			70	75	195	1673	94	

ДОУ №180

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон: 01.05-31.08 (Весенне-летний)

Неделя: 2

Возрастная категория 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	4	5	7	94	2	100
	Батон	30			1	4		1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 180	180	3	2	28	140		415,01
Итого за Завтрак			7	7	36	238	2	
Второй завтрак								
	Яблоки 150	150	1	1	15	71	15	386,03
Итого за Второй завтрак			1	1	15	71	15	
Обед								
	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	4	13
	Борщ с картофелем 200	200	2	4	13	96	14	64
	Тефтели мясные (2-й вариант) 80	80	10	9	10	166	1	304,02
	Соус сметанный 80	80	1	2	5	44		372,02
	Капуста тушеная 130	130	3	5	14	120	68	354,01
	Напиток из груши дички 180	180			3	11		418,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		0,09
	Хлеб ржаной 40	40	2		16	79		1
	Соль 5	5						
Итого за Обед			20	24	76	626	87	
Уплотненный								
	Напиток "Снежок" 180	180	5	5	13	126		420,04

Суфле из рыбы 3-7 лет - Соус молочный густой (для фарширования)	80	14	9		136		284
Пюре картофельное 150	150	3	5	22	149	26	339,01
Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
Чай с лимоном 180	180/7			8	33	2	412,01
Булочка домашняя	80	6	11	49	318		452
Итого за Уплотненный полдник		30	30	104	821	28	
Итого за день		58	62	231	1756	132	

Итого за период	681	680	2069	17235	893	
Среднее значение за период	68,1	68	206,9	1723,5	89,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	36	48			

Составил _____ Захаров

Утвердил _____