

Примерное меню

Рацион: Ясли

 День: понедельник
 Неделя: 1

 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный манный 150	150	4	5	12	108	1	99
	Батон	30			1	4		1
	Сыр (порциями) 10	10	2	3		36		7,01
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89		415
Итого за Завтрак			8	10	30	237	1	
Второй завтрак								
	Бананы 100	100			10	47	10	386,14
Итого за Второй завтрак					10	47	10	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты 40	40	1	2	4	37	16	21
	Суп картофельный 150	150	2	2	12	70	14	83
	Гуляш из отварного мяса 120	120	20	7	78	156	2	293
	Макаронные изделия отварные 100*	100		3		23		219,01
	Компот из яблок 150	150			21	87	3	390
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
	Соль	3						
Итого за Обед			27	14	137	479	35	
Уплотненный								
	Йогурт 160	160	5	5	6	94	1	420,03
	Рыба, запеченная в омлете 70	70	12	4	2	91		263
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	120	21	339
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Чай с повидлом 150	150/15			12	50		411,01
Итого за Уплотненный полдник			22	13	48	402	22	
Итого за день			57	37	225	1165	68	

ДОУ №180

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

 День: вторник
 Неделя: 1

 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг из творога (паровой) 115	115	15	11	23	252		248,01
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	22		369,01
	Батон	30			1	4		1
	Молоко кипяченое 150	150	4	5	7	90	2	419,01
Итого за Завтрак			19	17	34	368	2	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 100	100						418,03
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком 40	40		2	2	32	8	14,01
	Свекольник 150	150						509,01
	Котлеты рубленные из птицы 70	70	9	10	10	166	1	322,01
	Капуста тушеная 120	120	3	5	13	109	61	354
	Кисель из повидла 150	150			22	92		401,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
	Соль	3						
Итого за Обед			16	17	69	505	70	
Уплотненный								
	Ряженка 160	160	5	4	7	86		420,02
	Суп молочный с рисовой крупой 160	160	4	5	14	116		101,08
	Яйца вареные	40	5	5		63		227
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Чай с молоком 150	150	3	3	11	82	1	320
	Булочка домашняя 70	70	5	9	43	278		469,01

Итого за Уплотненный полдник	24	26	85	672	1	
Итого за день	59	60	188	1545	73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром 70	70	9	15	1	178		230
	Салат из горошка зеленого консервированного 40	40	1	2	3	33	4	10,01
	Батон	30			1	4		1
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	1	416
	Вафли 15	15						499,01
Итого за Завтрак			13	20	18	308	5	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 100	100						418,03
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Салат из моркови 40	40	1		5	21	2	42,01
	Суп картофельный вегетарианский 150	150	1	3	6	58	11	84,02
	Котлеты рыбные паровые 70	70	10	7	6	125		273
	Картофель отварной 120	120	2	4	20	122	24	336,01
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90		394,01
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
	Соль	3						
Итого за Обед			17	17	71	475	37	
Уплотненный								
	Напиток "Снежок" 160	160	4	4	11	112		420
	Салат из свежих помидоров и огурцов 40	40		2	1	29	7	42,01
	Плов из птицы 160	160	31	34	27	540	4	321
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Чай с повидлом 150	150/15			12	50		411,01
	Яблоки 120	120			12	56	12	386
Итого за Уплотненный полдник			37	40	73	834	23	
Итого за день			67	77	162	1617	65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями 150	150	3	5	6	78	1	100,01
	Батон	30			1	4		1
	Яйца вареные	40	5	5		63		227
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89		415
Итого за Завтрак			10	12	24	234	1	
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 150	150	1	3	8	64	12	63,01
	Пудинг из говядины 60	60	15	10	1	150		307,01
	Каша перловая рассыпчатая 100	100	3		22	105		330,07
	Сок яблочный 150	150						418,04
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
	Соль	3						
Итого за Обед			23	13	53	425	12	
Уплотненный								
	Кефир 160	160	5	5	6	94	1	420,06
	Салат из свежих огурцов 40	40		2		26	3	13,01
	Запеканка из печени с рисом 120	120	16	10	18	222	28	311,03
	Соус сметанный 20	20		1	1	11		372,01
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1

Чай с лимоном 150	150/3,5			7	27	1	412
Печенье 15	15						498
Итого за Уплотненный полдник		23	18	44	439	33	
Итого за день		57	44	136	1169	61	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога 130	130	18	13	18	263		251,03
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	22		369,01
	Батон	30			1	4		1
	Молоко кипяченое 160	160	5	5	8	96	2	419,02
Итого за Завтрак			23	19	30	385	2	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 150	150						418,04
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком 40	40		2	2	32	8	14,01
	Суп с рыбными консервами 150	150	6	3	10	95	9	95,01
	Голубцы ленивые 120	120	9	7	8	129	30	315,01
	Кисель из повидла 150	150			22	92		401,01
	Соус сметанный 20	20		1	1	11		372,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
	Соль	3						
Итого за Обед			19	13	65	465	47	
Уплотненный								
	Ряженка 160	160	5	4	7	86		420,02
	Суп молочный с гречневой крупой 150	150	4	5	13	108		101,04
	Яйца вареные	40	5	5		63		227
	Чай с сахаром 150	150			6	23		411,02
	Булочка дорожная 70	70	5	10	39	273		453,01
Итого за Уплотненный полдник			19	24	65	553		
Итого за день			61	56	160	1403	49	

ДОУ №180

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный манный 150	150	4	5	12	108	1	99
	Батон	30			1	4		1
	Какао с молоком 150	150	3	3	13	93	1	416
Итого за Завтрак			7	8	26	205	2	
Второй завтрак								
	Яблоки 120	120			12	56	12	386
Итого за Второй завтрак					12	56	12	
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов 40	40		2	1	29	7	42,01
	Суп картофельный 150	150	2	2	12	70	14	83
	Тефтели мясные (2-й вариант) 60	60	8	7	7	124	1	304,03
	Соус сметанный 60	60	1	2	4	33		372,03
	Макаронные изделия отварные 100*	100		3		23		219,01
	Сок яблочный 150	150						418,04
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	99		1,02
	Соль	3						
Итого за Обед			14	17	44	378	22	
Уплотненный								
	Напиток "Снежок" 160	160	4	4	11	112		420
	Салат из кукурузы (консервированной) 40	40	1	3	5	46	2	12,02
	Котлеты рыбные Любительские 70	70/5	9	7	4	118	1	272,01
	Картофель отварной 120	120	2	4	20	122	24	336,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Чай с повидлом 150	150/15			12	50		411,01
Итого за Уплотненный полдник			18	18	62	495	27	
Итого за день			39	43	144	1134	63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром 70	70	9	15	1	178		230
	Икра кабачковая для детского питания 40	40	1	4	3	48	3	57,01
	Батон	30			1	4		1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным 150	150	2	2	17	89		415
Итого за Завтрак			12	21	22	319	3	
Второй завтрак								
	Сок яблочный 100	100						418,03
Итого за Второй завтрак								
Обед								
	Салат из свежих огурцов 40	40		2		26	3	13,01
	Суп картофельный с бобовыми 150	150	3	3	12	91	7	87,01
	Суфле куриное с рисом 60	60	8	14	3	172	1	328
	Капуста тушеная 120	120	3	5	13	109	61	354
	Компот из сушеных фруктов 150	150	1	3	22	90		394,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		1
	Соль	3						
Итого за Обед			18	27	68	574	72	
Уплотненный								
	Йогурт 160	160	5	5	6	94	1	420,03
	Суп молочный с гречневой крупой 150	150	4	5	13	108		101,04
	Чай с сахаром 150	150			6	23		411,02
	Булочка ванильная 70	70	6	6	41	242		450,01
	Яблоки 120	120			12	56	12	386
Итого за Уплотненный полдник			15	16	78	523	13	
Итого за день			45	64	168	1416	88	

ДОУ №180

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Пудинг из творога (запеченный) 115	115	14	10	23	239		249,01
	Соус молочный (сладкий) 20	20		1	3	22		369,01
	Батон	30			1	4		1
	Молоко кипяченое 150	150	4	5	7	90	2	419,01
Итого за Завтрак			18	16	34	355	2	
Второй завтрак								
	Яблоки 130	130	1	1	13	61	13	386,02
Итого за Второй завтрак			1	1	13	61	13	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком 40	40		2	2	32	8	14,01
	Борщ с фасолью и картофелем 150	150	2	3	10	78	8	69,01
	Шницель рыбный натуральный 60	65	10	7	7	132	4	274
	Пюре картофельное 120	120	3	4	18	120	21	339
	Кисель из кураги 150	150	1		28	116	1	398,01
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		1
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		1
	Соль	3						
Итого за Обед			19	16	83	564	42	
Уплотненный								
	Кефир 160	160	5	5	6	94	1	420,06
	Пудинг из говядины 60	60	15	10	1	150		307,01
	Соус сметанный 20	20		1	1	11		372,01
	Каша пшеничная 100	100		3		25		330,09
	Хлеб ржаной	20	1		8	39		1
	Чай с лимоном 150	150/3,5			7	27	1	412
Итого за Уплотненный полдник			21	19	23	346	2	

Итого за день	59	52	153	1326	59	
---------------	----	----	-----	------	----	--

Суфле из рыбы 1-3 года - Соус молочный густой (для фарширования)	70	11	8		118		284
Пюре картофельное 120	120	3	4	18	120	21	339
Хлеб ржаной 30	30	2		12	59		1
Чай с лимоном 150	150/3,5			7	27	1	412
Булочка домашняя 70	70	5	9	43	278		469,01
Итого за Уплотненный полдник		25	25	91	714	22	
Итого за день		53	57	185	1489	112	

Итого за период	561	549	1714	13474	707	
Среднее значение за период	56,1	54,9	171,4	1347,4	70,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	35	49			

Составил _____ Захаров

Утвердил _____