

Примерное меню

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Каша пшеничная	110	6	6	3	151	15
	Икра кабачковая	50	1	4	4	49	5
	Бутерброд с маслом сад	35	2		15	108	1
	Чай с сахаром	180			11	44	184
Итого за Завтрак 1			14	15	33	415	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак 2					9	45	
Обед							
	Борщ со сметаной	200	2	3	6	95	2
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	10	5	2	93	54
	Картофель отварной	150	3	7	27	182	7
	Свекла отварная	60	1	2	4	40	51
	Компот из сухофруктов	180			25	97	64
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
Итого за Обед			23	18	109	715	
Полдник							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	4	5	17	134	29
	Булочка молочная	70	6	1	37	185	34
	Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			15	12	61	420	
Итого за день			52	45	212	1595	
Итого за день			52	45	212	1595	

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с хлопьями Геркулес	180	4	5	17	134	71
	Бутерброд с маслом и сыром сад	49	6	8	17	160	112
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	7	100	395
Итого за Завтрак 1			14	17	41	394	

Завтрак2							
Яблоки		100			9	45	48
Итого за Завтрак2							
Обед							
Суп пюре с яйцом		200	3	5	20	133	61
Биточки мясные в молочном соусе		100	14	7	14	161	154
Каша гречневая с маслом		130	6	2	27	186	127
Икра свекольная		60	1	3	7	60	103
Компот из сухофруктов		180			25	97	64
Хлеб Ароматный		45	3	1	22	94	152
Хлеб пшеничный порционнно		47	4		23	114	46
Итого за Обед							
		31	18	13	8	845	
Полдник							
Запеканка творожная с морковью		180	21	19	43	421	238
Печенье		30	3	7	20	146	14
Кефир		180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник							
		29	32	70		668	
Итого за день							
		74	67	25	8	1952	
Итого за день							
		74	67	25	8	1952	

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: среда

Сезон:

Неде
ля: 1

Возрастная категор
ия: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
Каша манная молочная		180	5	7	27	157	79
Бутерброд с маслом сад		35	2	7	13	119	1,03
Какао на молоком		180	4	3	16	101	397
Итого за Завтрак 1							
		11	17	56		377	
Завтрак2							
Яблоки		100			9	45	48
Итого за Завтрак2							
					9	45	
Обед							
Суп картофельный с фасолью		200	6	1	19	118	123
Котлеты, биточки, шницеля из мяса		70	9	8	2	116	149
Макаронные изделия отварные		130	5	4	23	146	52
Свекла тушенная		50	1	2	4	34	10
Сок (нектар) фруктовый		180	1		22	83	11
Хлеб Ароматный		45	3	1	22	94	152
Хлеб пшеничный порционнно		47	4		23	114	46
Итого за Обед							
		29	16	11	5	705	
Полдник							
Омлет		120	11	17	4	221	185
Икра кабачковая		80	1	6	6	78	5
Пряник		40	2	2	30	146	100

	Кефир	180	5	6	7	101		25
Итого за Полдник			19	31	47	546		
Итого за день			59	64	227	1673		
Итого за день			59	64	227	1673		

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6	8	19	132	66
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Бутерброд с маслом сад	35	2	7	13	119	1,03
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	7	100	395
Итого за Завтрак 1			17	24	39	414	
Завтрак2							
	Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак2					9	45	
Обед							
	Свекольник со сметаной	200	2	5	11	95	38
	Голубцы ленивые с отварным мясом	220	3	2	28	735	258
	Компот из сухофруктов	180			25	97	64
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
Итого за Обед			12	8	109	1135	
Полдник							
	Пудинг из творога с рисом	180	40	10	52	453	106
	Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			45	16	59	554	
Итого за день			74	48	216	2148	

МАДОУ ЦРР "Улыбка"А

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.31 55-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Рыба отварная (минтай) порционная	70	7			72	53
	Капуста тушеная	110	3	5	12	88	50
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	49			12	198	85
	Чай с сахаром	180			11	44	184
Итого за Завтрак 1			10	5	35	402	
Завтрак2							

	Яблоки	100			9	45		48
Итого за Завтрак2					9	45		
Обед								
	Суп с клецками	200	13	4	42	286		45
	Плов из риса с курицей	220	16	18	40	383		32
	Салат из зеленого горошка	60	2	4	9	62		90
	Сок (нектар) фруктовый	180	1		22	83		11
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94		152
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114		46
Итого за Обед			39	27	158	1022		
Полдник								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	12	16	38	245		40
	Печенье	30	3	7	20	146		14
	Кефир	180	5	6	7	101		25
Итого за Полдник			20	29	65	492		
Итого за день			69	61	267	1961		
Итого за день			69	61	267	1961		

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Каша ячневая	110	3	14	19	218	131
	Икра кабачковая	50	1	4	4	49	5
	Бутерброд с маслом сад	35	2	7	13	119	1,03
	Чай с сахаром	180			11	44	184
Итого за Завтрак 1			11	30	47	493	
Завтрак2							
	Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак2					9	45	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский	200	2	4	7	75	162
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	10	5	2	93	54
	Картофель отварной	150	3	7	27	182	7
	Свекла отварная	60	1	2	4	40	51
	Компот из сухофруктов	180			25	97	64
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
Итого за Обед			23	19	110	695	
Полдник							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	4	5	17	134	29
	Булочка домашняя	70	5	9	38	251	83
	Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			14	20	62	486	

Итого за день	48	69	228	1719	
Итого за день	48	69	228	1719	

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	5	7	27	157	79
	Бутерброд с маслом и сыром сад	49	6	8	17	160	112
	Какао на молоком	180	4	3	16	101	397
	Итого за Завтрак 1		15	18	60	418	
Завтрак2	Яблоки	100			9	45	48
	Итого за Завтрак2				9	45	
Обед	Борщ со сметаной	200	2	3	6	95	2
	Зразы из мяса с яйцом	70	5	2	7	85	93
	Каша пшеничная	110	6	6	3	151	15
	Икра свекольная	60	1	3	7	60	103
	Сок (нектар) фруктовый	180	1		22	83	11
	Хлеб Ароматный	46	3	1	22	96	152
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
Итого за Обед		22	15	90	684		
Полдник	Запеканка творожная	180	25	16	18	326	81
	Печенье	30	3	7	20	146	14
	Кефир	180	5	6	7	101	25
	Итого за Полдник		33	29	45	573	
Итого за день		70	62	204	1720		
Итого за день		70	62	204	1720		

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5	17	308	70
	Бутерброд с маслом сад	35	2		15	108	1
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	7	100	395
	Итого за Завтрак 1		10	9	39	516	
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	200	3	2	42	92	182
	Тефтели мясные	70	9	9	7	151	174

Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	52
Салат из зеленого горошка	60	2	4	9	62	90
Компот из сухофруктов	180			25	97	64
Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
Итого за Обед		26	20	151	756	
Полдник						
Рагу овощное (капуста)	200	5	7	19	168	4
Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник		10	13	26	269	
Итого за день		46	42	216	1541	

МАДОУ ЦРР "Улыбка"А

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с хлопьями Геркулес	180	4	5	17	134	71
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Бутерброд с маслом сад	35	2		15	108	1
	Какао на молоком	180	4	3	16	101	397
Итого за Завтрак 1			15	13	48	406	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак 2					9	45	
Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4	5	17	121	105
	Суфле из отварного мяса	70	9	6		141	74
	Капуста тушеная	150	3	7	16	120	50
	Компот из сухофруктов	180			25	97	64
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
Итого за Обед			23	19	103	687	
Полдник							
	Сырники творожные запеченные со сметаной	180	31	24	24	450	158
	Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			36	30	31	551	
Итого за день			74	62	191	1689	
Итого за день			74	62	191	1689	

Рацион: 3-6 лет (зима-весна)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецепт
------------	--------------------	-------	----------------------	----------------	----------

	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	уры
Завтрак 1						
Рыба отварная (минтай) порционная	70	7			72	53
Каша ячневая	110	3	14	19	218	131
Бутерброд с маслом и сыром (сад)	49			12	198	85
Чай с сахаром	180			11	44	184
Итого за Завтрак 1			10	14	42	532
Завтрак2						
Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак2				9	45	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	2	5	11	95	38
Куры отварные	70	16	10		163	89
Картофель отварной	150	3	7	27	182	7
Икра кабачковая	50	1	4	4	49	5
Сок (нектар) фруктовый	180	1		22	83	11
Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
Итого за Обед			30	27	109	780
Полдник						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	12	16	38	245	40
Печенье	30	3	7	20	146	14
Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			20	29	65	492
Итого за день			60	70	225	1849

Составил _____ Адм
инистратор

Утвердил _____