

Примерное меню

Рацион: 1-3 года лето

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-3 года лето

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	100	3	13	17	198	131
	Бутерброд с маслом ясли	39	4	12	23	212	1,01
	Чай с сахаром	150			9	36	184
	Итого за Завтрак 1			12	30	49	509
Завтрак2	Яблоки	95			9	42	48
	Итого за Завтрак2				9	42	
Обед	Борщ со сметаной	180	2	3	6	86	2
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	9	4	2	80	54
	Картофель отварной	120	3	6	22	146	7
	Свекла отварная	40		2	2	27	51
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
	Итого за Обед		17	15	75	525	
Полдник	Суп молочный с хлопьями Геркулес	150	4	5	14	111	71
	Булочка домашняя	60	4	8	32	215	83
	Кефир	150	4	5	6	84	25
	Итого за Полдник		12	18	52	410	
Итого за день		41	63	185	1486		
Итого за день		41	63	185	1486		

Рацион: 1-3 года лето

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	4	6	23	131	79
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	30	6	7	10	159	86
	Какао на молоке	150	3	3	13	84	397
	Итого за Завтрак 1		13	16	46	374	
Завтрак2	Яблоки	95			9	42	48

Итого за Завтрак2				9	42		
Обед	Суп гороховый вегетарианский	180	5		15	92	24,01
	Тефтели мясokrупяные в томатносметанном соусе	85	7	8	9	132	62
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	124	52
	Помидор свежий	40			1	6	12
	Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74	11
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Запеканка творожная с морковью	150	17	15	36	351	238
	Итого за Обед		36	26	114	852	
Полдник	Икра кабачковая	40		3	3	39	5
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник		8	18	35	317		
Итого за день		57	60	204	1585		
Итого за день		57	60	204	1585		

Рацион: 1-3 года лето

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Суп молочный с рисовой крупой	150	4	5	14	256	70
	Бутерброд с маслом ясли	30	3	9	17	163	1,01
	Кофейный напиток на молоке	150	3	4	6	83	395
Итого за Завтрак 1		10	18	37	502		
Завтрак2	Яблоки	95			9	42	48
	Итого за Завтрак2				9	42	
Обед	Свекольник со сметаной	180	2	4	10	86	38
	Суфле из отварного мяса	60	8	5		121	74
	Каша гречневая с маслом	110	5	1	22	158	127
	Огурец свежий порционно	40			1	6	16
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
	Итого за Обед		18	10	76	557	
Полдник	Рагу овощное(капуста цветная)	150	3	6	14	123	170
	Пряник	30	2	1	23	110	100

	Кефир	150	4	5	6	84		25
Итого за Полдник			9	12	43	317		
Итого за день			37	40	165	1418		
Итого за день			37	40	165	1418		

Рацион: 1-3 года лето

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с хлопьями Геркулес	150	4	5	14	111	71
	Бутерброд с маслом ясли	39	4	12	23	212	1,01
	Какао на молоком	150	3	3	13	84	397
Итого за Завтрак 1			11	20	50	407	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	4	4	15	109	105
	Котлеты,биточки,шницеля из мяса	60	7	7	2	99	149
	Капуста тушеная	120	3	5	13	96	50
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
Итого за Обед			17	16	73	490	
Полдник							
	Сырники творожные запеченные со сметаной	150	26	20	20	375	158
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			30	25	26	459	
Итого за день			58	61	158	1398	

МАДОУ ЦРР "Улыбка"А

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-3 года лето

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Рыба отварная (минтай) порционная	60	6			61	53
	Каша пшеничная	100	5	5	3	137	15
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	39	8	9	13	206	86
	Чай с молоком и сахаром	150	1	1	9	51	394,01

Итого за Завтрак 1		20	15	25	455		
Завтрак2							
	Яблоки	95		9	42		48
Итого за Завтрак2				9	42		
Обед							
	Суп - пюре из разных овощей	180	3	4	11	96	163
	Рагу из мяса кур	180	18	20	19	319	168
	Огурец свежий порционно	40			1	6	16
	Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74	11
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
Итого за Обед			25	24	71	595	
Полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	10	13	32	204	40
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			21	28	51	448	
Итого за день			66	67	156	1540	
Итого за день			66	67	156	1540	

Рацион: 1-3 года лето

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Плов из риса с яблоками	140	2		27	148	161
	Бутерброд с маслом ясли	30	3	9	17	163	1,01
	Чай с сахаром	150			9	36	184
Итого за Завтрак 1			5	9	53	347	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский	180	2	4	7	67	162
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	9	4	2	80	54
	Картофель отварной	120	3	6	22	146	7
	Свекла отварная	40		2	2	27	51
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
Итого за Обед			17	16	76	506	
Полдник							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4	5	14	111	29
	Ватрушка с творогом	60	6	7	20	172	33

	Кефир	150	4	5	6	84		25
Итого за Полдник			14	17	40	367		
Итого за день			36	42	178	1262		
Итого за день			36	42	178	1262		

Рацион: 1-3 года лето

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с хлопьями Геркулес	150	4	5	14	111	71
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	39	8	9	13	206	86
	Кофейный напиток на молоке	150	3	4	6	83	395
Итого за Завтрак 1			15	18	33	400	
Завтрак 2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак 2					9	42	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью	180	5	1	17	106	123
	Биточки мясные в молочном соусе	85	12	6	12	137	154
	Макаронник	110	98	19	41	201	102
	Огурец свежий порционно	40			1	6	16
	Сок(яблочный) фруктовый	150	1		15	69	101
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
Итого за Обед			119	26	107	619	
Полдник							
	Омлет	80	7	11	3	147	185
	Икра из кабачков	60	1	3	4	42	3
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			14	24	26	370	
Итого за день			148	68	175	1431	
Итого за день			148	68	175	1431	

Рацион: 1-3 года лето

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная	150	4	6	23	131	79
	Бутерброд с маслом ясли	30	3	9	17	163	1,01

	Какао на молоком	150	3	3	13	84		397
Итого за Завтрак 1			10	18	53	378		
Завтрак2								
	Яблоки	95			9	42		48
Итого за Завтрак2					9	42		
Обед								
	Суп пюре с яйцом	180	3	5	18	120		61
	Котлеты,биточки,шницеля из мяса	60	7	7	2	99		149
	Каша гречневая с маслом	110	5	1	22	158		127
	Помидор свежий	40			1	6		12
	Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74		11
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73		46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27		47
Итого за Обед			19	13	83	557		
Полдник								
	Ленивые вареники	150	25	12	25	309		214
	Кефир	150	4	5	6	84		25
Итого за Полдник			29	17	31	393		
Итого за день			58	48	176	1370		

МАДОУ ЦРР "Улыбка"А

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4
3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-3 года лето

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2
Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с рисовой крупой	150	4	5	14	256	70
	Бутерброд с маслом ясли	30	3	9	17	163	1,01
	Кофейный напиток на молоке	150	3	4	6	83	395
Итого за Завтрак 1			10	18	37	502	
Обед							
	Яблоки	95			9	42	48
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	14	11	30	400	97
	Рагу овощное(капуста цветная)	180	3	7	17	148	170
	Компот из сухофруктов	150			21	81	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
Итого за Обед			20	18	98	771	
Полдник							
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Каша ячневая	100	3	13	17	198	131
	Помидор свежий	40			1	6	12
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			12	23	24	351	

Итого за день	42	59	159	1624	
Итого за день	42	59	159	1624	

Рацион: 1-3 года лето

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-3 года лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Рыба отварная (минтай) порционная	60	6			61	53
	Капуста тушеная	100	2	4	11	80	50
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	39	8	9	13	206	86
	Чай с сахаром	150			9	36	184
Итого за Завтрак 1			16	13	33	383	
Завтрак 2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак 2					9	42	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	2	4	10	86	38
	Плов из риса с курицей	180	13	15	33	313	32
	Огурец свежий порционно	40			1	6	16
	Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74	11
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб ржаной порционно	36	1		6	27	47
Итого за Обед			19	19	84	579	
Полдник							
	Каша молочная "Дружба"	150	5	8	20	167	139
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			11	18	39	348	
Итого за день			46	50	165	1352	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____