

Примерное меню

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1
Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша пшеничная с фруктами	160	6	10	46	294	169
	Бутерброд с маслом сад	35	2	7	13	119	1,03
	Чай с сахаром	180			11	44	184
	Итого за Завтрак 1		8	17	70	457	
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	80	12	5	2	106	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		25	19	110	708	
Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	180	4	5	17	134	29
	Ватрушка с творогом	80	8	9	26	230	33
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5	2	22	124	173
	Итого за Полдник		17	16	65	488	
Итого за день		50	52	254	1698		
Итого за день		50	52	254	1698		

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1
Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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					9	45	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью	200	6	1	19	118	123
	Биточки мясные в молочном соусе	100	14	7	14	161	154
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	52
	Огурец свежий порционно	60			1	8	16
	Сок(яблочный) фруктовый	180	1		18	83	101
	Хлеб пшеничный порционно	40	3		20	97	46
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
Итого за Обед			32	13	117	707	
Полдник							
	Омлет	120	11	17	4	221	185
	Икра из кабачков	60	1	3	4	42	3
	Пряник	40	2	2	30	146	100
	Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			19	28	45	510	
Итого за день			65	58	212	1656	
Итого за день			65	58	212	1656	

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: среда

Сезон:

Недел
я: 1

Возрастная категори
я: 3-6 лет (лето-осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту
			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 пюре с яйцом	200	3	5	20	133	61
	Котлеты,биточки,шн ицеля из мяса	70	9	8	2	116	149
	Каша гречневая с маслом	120	5	1	25	172	127
	Помидор свежий	60			1	9	12
	Сок (нектар) фруктовый	180	1		22	83	11
	Хлеб пшеничный порционно	40	3		20	97	46

	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
Итого за Обед			24	15	112	704	
Полдник							
	Ленивые вареники	180	30	15	29	371	214
	Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			35	21	36	472	
Итого за день			70	53	213	1598	
Итого за день			70	53	213	1598	

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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	7	13	119	1,03
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	7	100	395
Итого за Завтрак 1			10	16	37	527	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак 2					9	45	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	15	12	34	444	97
	Рагу овощное(капуста цветная)	220	4	9	21	181	170
	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			26	22	125	930	
Полдник							
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Каша ячневая	120	4	16	20	238	131
	Помидор свежий	50			1	7	12
	Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник			14	27	28	409	
Итого за день			50	65	199	1911	

МАДОУ ЦРР "Улыбка"А

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.359 0-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	ры
Завтрак 1	Рыба отварная (минтай) порционная	70	7			72	53
	Капуста тушеная	130	3	6	14	104	50
	Бутерброд с маслом и сыром сад	49	6	8	17	160	112
	Чай с сахаром	180			11	44	184
	Итого за Завтрак 1		16	14	42	380	
Завтрак2	Яблоки	100			9	45	48
	Итого за Завтрак2				9	45	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2	5	11	95	38
	Плов из риса с курицей	220	16	18	40	383	32
	Огурец свежий порционно	60			1	8	16
	Сок(яблочный) фруктовый	180	1		18	83	101
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
	Итого за Обед		26	24	115	777	
Полдник	Каша молочная "Дружба"	180	6	9	24	201	139
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Кефир	180	5	6	7	101	25
	Итого за Полдник		18	25	44	462	
Итого за день		60	63	210	1664		
Итого за день		60	63	210	1664		

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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	120	4	16	20	238	131
	Бутерброд с маслом сад	35	2	7	13	119	1,03
	Чай с сахаром	180			11	44	184
	Итого за Завтрак 1			11	28	44	464
Завтрак2	Яблоки	100			9	45	48
	Итого за Завтрак2				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 хлопьями Геркулес	180	4	5	17	134	71
Булочка домашняя	70	5	9	38	251	83
Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5	2	22	124	173
Итого за Полдник		14	16	77	509	
Итого за день		48	62	239	1733	
Итого за день		48	62	239	1733	

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак 2					9	45	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский	200	6		16	102	24,01
	Тефтели мясокрупяные в томатносоусе	100	8	9	10	155	62
	Макаронные изделия отварные	120	4	4	21	135	52
	Помидор свежий	50			1	7	12
	Сок (нектар) фруктовый	180	1		22	83	11
	Хлеб пшеничный порционно	37	3		18	90	46
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
Итого за Обед			25	14	110	666	
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	69	64	24	1797	
Итого за день	69	64	24	1797	

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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	40	2	8	15	136	1,03
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	7	100	395
	Итого за Завтрак 1		10	17	39	544	
Завтрак2	Яблоки	100			9	45	48
	Итого за Завтрак2				9	45	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2	5	11	95	38
	Суфле из отварного мяса	70	9	6		141	74
	Каша гречневая с маслом	130	6	2	27	186	127
	Огурец свежий порционно	60			1	8	16
	Компот из сухофруктов	180			25	97	64
	Хлеб Ароматный	40	3	1	19	83	152
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
	Итого за Обед		24	14	10	6	724
Полдник	Рагу овощное(капуста цветная)	200	4	8	19	164	170
	Пряник	40	2	2	30	146	100
	Кефир	180	5	6	7	101	25
	Итого за Полдник		11	16	56	411	
Итого за день		45	47	21	0	1724	

МАДОУ ЦРР "Улыбка"А

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.359 0-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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	35	2	7	13	119	1,03
	сад						

	Какао на молоком	180	4	3	16	101		397
Итого за Завтрак 1			10	15	46	354		
Завтрак2								
	Яблоки	100			9	45		48
Итого за Завтрак2					9	45		
Обед								
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	4	5	17	121		105
	Котлеты,биточки,шн ицеля из мяса	70	9	8	2	116		149
	Капуста тушенная	150	3	7	16	120		50
	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	21	105	662		
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			69	66	191	1612		
Итого за день			69	66	191	1612		

Рацион: 3-6 лет (лето-осень)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-6 лет (лето-осень)

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
	Каша пшеничная	110	6	6	3	151	15
	Бутерброд с маслом и сыром сад	49	6	8	17	160	112
	Чай с сахаром	180			11	44	184
Итого за Завтрак 1			19	14	31	427	
Завтрак2							
	Яблоки	100			9	45	48
Итого за Завтрак2					9	45	
Обед							
	Суп - пюре из разных овощей	200	3	4	13	107	163
	Рагу из мяса кур	220	22	24	24	389	168
	Огурец свежий порционно	60			1	8	16
	Сок(яблочный) фруктовый	180	1		18	83	101
	Хлеб пшеничный порционно	47	4		23	114	46
	Хлеб Ароматный	45	3	1	22	94	152
Итого за Обед			33	29	101	795	
Полдник							

Каша пшенная молочная жидкая	180	12	16	38	245	40
Яйцо отварное	40	5	5		63	49
Печенье	30	3	7	20	146	14
Кефир	180	5	6	7	101	25
Итого за Полдник		25	34	65	555	
Итого за день		77	77	206	1822	

Составил _____
_ Адм

Утвердил _____