

Примерное меню

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-3 года (зима-весна)

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	90	3	12	15	178	131
	Икра кабачковая	40		3	3	39	5
	Бутерброд с маслом ясли	30	3	9	17	163	1,01
	Чай с сахаром	150			9	36	184
Итого за Завтрак 1			11	29	44	479	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский	180	5		15	92	24,01
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	9	4	2	80	54
	Картофельное пюре	110	2	3	16	99	157
	Свекла отварная	40		2	2	27	51
	Компот из сухофруктов	150			21	81	64
	Хлеб пшеничный порционно	22	2		11	53	46
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Итого за Обед			20	9	84	507	
Полдник							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4	5	14	111	29
	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			43	56	189	1438	
Итого за день			43	56	189	1438	

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-3 года (зима-весна)

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)	39	8	9	13	206	86
	Какао на молоком	150	3	3	13	84	397
Итого за Завтрак 1			15	18	49	421	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48

Итого за Завтрак2				9	42		
Обед	Борщ со сметаной	180	2	3	6	86	2
	Зразы из мяса с яйцом	60	4	2	6	73	93
	Каша пшеничная	110	6	6	3	151	15
	Икра свекольная	40	1	2	5	40	103
	Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74	11
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Итого за Обед			18	13	71	572	
Полдник	Запеканка творожная	150	20	14	15	272	81
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			26	24	34	453	
Итого за день			59	55	16	1488	
Итого за день			59	55	16	1488	

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1 Возрастная категория: 1-3 года (зима-весна)

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 с молоком	150	1	1	13	83	177
Итого за Завтрак 1			8	15	44	502	
Завтрак2	Яблоки	95			9	42	48
	Итого за Завтрак2				9	42	
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	180	2	2	38	83	182
	Тефтели мясные	60	8	8	6	129	174
	Макаронные изделия отварные	120	4	4	21	135	52
	Салат из зеленого горошка	40	1	2	6	42	90
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Итого за Обед			19	16	12	623	
Полдник	Рагу овощное (капуста)	150	4	5	14	126	4
	Пряник	30	2	1	23	110	100
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			10	11	43	320	
Итого за день			37	42	22	1487	
Итого за день			37	42	22	1487	

				1			
Рацион: 1-3 года (зима-весна)				День: четверг		Сезон:	
				Неде		Возрастная кате	
				ля: 1		1-3 года (зима-горя: весна)	
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
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Бутерброд с маслом ясли	39	4	12	23	212	1,01
	Какао с молоком	150	5	3	12	154	397,01
Итого за Завтрак 1			18	25	49	540	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	4	4	15	109	105
	Суфле из отварного мяса	60	8	5		121	74
	Капуста тушенная	120	3	5	13	96	50
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Итого за Обед			19	14	82	560	
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			67	64	166	1501	

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: 1-3 года (зима-весна)

День: пятница

Сезон:

Неде

Возрастная кате

ля: 1

1-3 года (зима-горя: весна)

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 ячневая	100	3	13	17	198	131
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	39	8	9	13	206	86
	Чай с сахаром	150			9	36	184
Итого за Завтрак 1			17	22	39	501	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							

Свекольник со сметаной	180	2	4	10	86	38
Куры отварные	60	13	9		139	89
Картофель отварной	120	3	6	22	146	7
Икра кабачковая	40		3	3	39	5
Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74	11
Хлеб пшеничный порционнo	30	2		15	73	46
Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Итого за Обед		23	22	86	632	
Полдник						
Каша пшенная молочная жидкая	150	10	13	32	204	40
Печенье	20	2	5	13	97	14
Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник		16	23	51	385	
Итого за день		56	67	185	1560	
Итого за день		56	67	185	1560	

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-3 года (зима-весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Каша пшеничная	100	5	5	3	137	15
	Икра кабачковая	40		3	3	39	5
	Бутерброд с маслом ясли	30	3	9	17	163	1,01
	Чай с сахаром	150			9	36	184
Итого за Завтрак 1			13	22	32	438	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							
	Борщ со сметаной	180	2	3	6	86	2
	Рыба тушенная 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
	Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74	11
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
	Хлеб пшеничный порционнo	30	2		15	73	46
Итого за Обед			19	15	83	561	
Полдник							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4	5	14	111	29
	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			44	55	176	1451	
Итого за день			44	55	176	1451	

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная кате 1-3 года (зима-весна)

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	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							
	Суп пюре с яйцом	180	3	5	18	120	61
	Биточки мясные в молочном соусе	85	12	6	12	137	154
	Каша гречневая с маслом	110	5	1	22	158	127
	Икра свекольная	40	1	2	5	40	103
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Итого за Обед			25	14	111	689	
Полдник							
	Запеканка творожная с морковью	150	17	15	36	351	238
	Печенье	20	2	5	13	97	14
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			23	25	55	532	
Итого за день			63	57	208	1463	
Итого за день			63	57	208	1463	

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная кате 1-3 года (зима-весна)

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 с молоком	150	5	3	12	154	397,01
Итого за Завтрак 1			12	18	52	448	
Завтрак2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак2					9	42	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью	180	5	1	17	106	123

Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	1	3	4	147	21
Картофель отварной	130	3	6	24	158	7
Свекла тушеная	40	1	1	3	27	10
Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74	11
Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
Итого за Обед		15	11	99	660	
Полдник						
Омлет	80	7	11	3	147	185
Икра кабачковая	40		3	3	39	5
Пряник	30	2	1	23	110	100
Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник		13	20	35	380	
Итого за день		40	49	195	1530	

МАДОУ ЦРР "Улыбка"А

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.359
0-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 1-3 года (зима-весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5	7	15	110	66
	Яйцо отварное	40	5	5		63	49
	Бутерброд с маслом ясли	39	4	12	23	212	1,01
	Какао с молоком	150	5	3	12	154	397,01
Итого за Завтрак 1			19	27	50	539	
Завтрак 2							
	Яблоки	95			9	42	48
Итого за Завтрак 2					9	42	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	2	4	10	86	38
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	2	2	23	402	258
	Компот из сухофруктов	160			22	86	64
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73	46
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75	152
Итого за Обед			8	6	87	622	
Полдник							
	Пудинг из творога с рисом	150	33	8	43	378	106
	Кефир	150	4	5	6	84	25
Итого за Полдник			37	13	49	462	
Итого за день			64	46	195	1665	
Итого за день			64	46	195	1665	

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория: 1-3 года (зима-весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Рыба отварная (минтай) порционная	60	6			61		53
	Капуста тушеная	110	3	5	12	88		50
	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	39	8	9	13	206		86
	Чай с сахаром	150			9	36		184
Итого за Завтрак 1			17	14	34	391		
Завтрак2								
	Яблоки	95			9	42		48
Итого за Завтрак2					9	42		
Обед								
	Суп с клецками	180	11	4	38	257		45
	Плов из риса с курицей	180	13	15	33	313		32
	Салат из зеленого горошка	40	1	2	6	42		90
	Сок (нектар) фруктовый	160	1		19	74		11
	Хлеб пшеничный порционно	30	2		15	73		46
	Хлеб Ароматный	36	2		17	75		152
Итого за Обед			30	21	128	634		
Полдник								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	10	13	32	204		40
	Печенье	20	2	5	13	97		14
	Кефир	150	4	5	6	84		25
Итого за Полдник			16	23	51	385		
Итого за день			63	58	222	1452		

Составил _____ Адм
инистратор

Утвердил _____