

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 пшеничной 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 порционно | 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 порционно | 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 тушенная | 40 | 1 | 1 | 3 | 27 | 10 |
| Сок (нектар) фруктовый | 160 | 1 | | 19 | 74 | 11 |
| Хлеб Ароматный | 36 | 2 | | 17 | 75 | 152 |
| Хлеб пшеничный порционнно | 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 приготов
ляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-3 года (зима-весна)

День: четверг

Сезон:

Неде
ля: 2

Возрастная кате
гория: весна)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выхо д блю д а | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 | |
| Завтрак2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 95 | | | 9 | 42 | 48 |
| Итого за Завтрак2 | | | | | 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 порционнно | 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:

Неде
ля: 2

Возрастная кате
гория: 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 _____