

### Примерное меню

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	4	6	26	168
	Чай с сахаром	180			10	41
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145
	<b>Итого за Завтрак</b>		6	14	51	354
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		11	90
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	90
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	180	1	2	9	54
	Огурец солёный	50	1		3	16
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	18	15	6	105
	Каша гречневая рассыпчатая	130	10	7	47	293
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Кисель	180	1		30	124
	<b>Итого за Обед</b>			35	25	116
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога (запечённый)	150	21	15	33	383
	Повидло	20			46	177
	Салат из моркови	50	1		6	26
	Вафли	50	7	8	194	863
	Кефир	200	5	5	7	90
	<b>Итого за Полдник</b>			34	28	286
<b>Итого за день</b>			76	67	464	2684

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша пшённная молочная вязкая	180	5	8	36	264
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148
	<b>Итого за Завтрак</b>		13	18	68	516
<b>Завтрак второй</b>	Апельсины	100	1		11	90
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	90
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	180	2	8	20	192
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	5	70
	Котлеты рыбные любительские	70	10	6	23	166
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	11	5	32	207
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129
	<b>Итого за Обед</b>			30	25	136
<b>Полдник</b>						

Салат из картофеля с зелёным горошком	150	2	6	16	129
Яйца варёные	40	5	5		63
Ватрушка с творогом	60	6	7	27	195
Чай с сахаром	200			12	45
<b>Итого за Полдник</b>		13	18	55	432
<b>Итого за день</b>		57	61	270	1911

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная вязкая	180	5	5	47	242
	Чай с молоком	180	3	2	18	114
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	15	80	501
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		11	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		11	90
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	25	162
	Салат из свеклы	50	1	3	6	54
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	70	16	12	6	187
	Пюре картофельное	130	2	4	30	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	2	2	30	146
	<b>Итого за Обед</b>		29	26	118	806
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	150	11	20	8	231
	Салат из белокочанной капусты	50	2	3	5	47
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118
	Чай сладкий с лимоном	200			25	41
	<b>Итого за Полдник</b>		17	24	62	437
<b>Итого за день</b>		57	65	271	1834	

Детский сад №8

Приложение

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	47	279
	Какао с молоком	180	4	4	16	114
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	20	79	541
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	100			11	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				11	90
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8	10	24	165
	Котлета мясная	70	13	22	19	236
	Капуста тушёная	160	5	9	27	145
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129
	<b>Итого за Обед</b>		32	42	126	784
<b>Полдник</b>	Рагу овощное	160	1	7	14	155
	Яйца варёные	40	5	5		63
	Булочка "Дорожная"	50	2	4	20	125
	Чай с сахаром	200			12	45

Итого за Полдник	8	16	46	388
Итого за день	55	78	262	1803

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная вязкая	180	4	9	48	253
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	19	79	502
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		11	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		11	90
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1	5	8	152
	Огурец солёный	50	1		3	16
	Плов из птицы	160	15	15	35	282
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из свежих плодов	180			41	166
<b>Итого за Обед</b>		21	21	108	725	
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	150	14	13	40	330
	Икра кабачковая	50	1	3	8	53
	Печенье	50	3	4	34	146
	Молоко кипячёное	200	5	5	9	102
<b>Итого за Полдник</b>		23	25	91	631	
<b>Итого за день</b>		54	65	289	1948	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая	180	3	4	33	181
	Чай с молоком	180	3	2	18	114
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	14	66	440
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		11	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		11	90
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	180	1	2	9	54
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	5	70
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	18	15	6	105
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	11	5	32	207
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Кисель	180	1		30	124
	<b>Итого за Обед</b>		36	28	103	669
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	150	20	14	20	285
	Соус молочный сладкий	50	1	3	4	52
	Салат из моркови с яблоками	50	1	7	10	109
	Вафли	50	7	8	194	863
	<b>Итого за Полдник</b>		35	32	228	1303

Кефир	200	5	5	7	90
<b>Итого за Полдник</b>		34	37	235	1399
<b>Итого за день</b>		79	79	415	2598

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша ячневая молочная вязкая	180	4	5	29	245
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148
<b>Итого за Завтрак</b>			12	15	61	497
<b>Завтрак второй</b>						
	Апельсины	100	1		11	90
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	90
<b>Обед</b>						
	Суп фасолевый	180	7	10	17	180
	Салат из белокочанной капусты	50	2	3	5	47
	Шницель рыбный натуральный	70	11	13	7	201
	Пюре картофельное	130	2	4	30	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129
<b>Итого за Обед</b>			28	31	115	814
<b>Полдник</b>						
	Суп молочный с крупой	150	6	9	21	155
	Яйца варёные	40	5	5		63
	Ватрушка с повидлом	60	2	1	44	203
	Чай с сахаром	200			12	45
<b>Итого за Полдник</b>			13	15	77	466
<b>Итого за день</b>			54	61	264	1867

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная вязкая	180	5	5	34	195
	Чай с сахаром	180			10	41
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145
<b>Итого за Завтрак</b>			7	13	59	381
<b>Завтрак второй</b>						
	Сок	100	1		11	90
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	90
<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	8	10	24	165
	Салат из свеклы	50	1	3	6	54
	Голубцы ленивые	160	11	18	15	218
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	2	2	30	146
<b>Итого за Обед</b>			26	34	96	692
<b>Полдник</b>						
	Сырники из творога	150	18	14	14	268
	Салат из моркови	50	1		6	26
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118
	Повидло	30	1		69	265
	Чай сладкий с лимоном	180			23	37

Итого за Полдник	24	15	136	714
Итого за день	58	62	302	1877

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	47	279
	Какао с молоком	180	4	4	16	114
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148
	<b>Итого за Завтрак</b>		15	20	79	541
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	100			11	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				11	90
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61
	Огурец солёный	50	1		3	16
	Котлеты рыбные любительские	70	10	6	23	166
	Соус сметанный	20		1	2	22
	Рис отварной	130	24	36	245	154
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129
	<b>Итого за Обед</b>		42	48	335	657
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	170	16	15	45	374
	Булочка ванильная/с корицей	80	9	9	62	368
	Молоко кипячёное	200	5	5	9	102
	<b>Итого за Полдник</b>		30	29	116	844
<b>Итого за день</b>		87	97	541	2132	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	180	5	5	36	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	104
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	145
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	15	67	519
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		11	90
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		11	90
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем (свекольник)	180	11	6	18	174
	Икра кабачковая	50	1	3	8	53
	Запеканка картофельная с мясом/печенью	150	12	10	35	259
	Хлеб ржаной	50	4	1	21	109
	Компот из свежих плодов	200			45	184
	<b>Итого за Обед</b>		28	20	127	779
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	150	11	20	8	231
	Салат из свеклы	50	1	3	6	54
	Печенье	50	3	4	34	146
	Чай с сахаром	200			12	45

Итого за Полдник	15	27	60	476
Итого за день	54	62	265	1864

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	257
	714
	2
2	712
2	
8	60
19	7
5	552
	253
3	805
8	703
43	
3	403
4	803
11	15
	757
1	702
19	
64	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	260
1	710
	1
1	
33	651
33	
4	54
9	13
3	452
	301
3	805
	706
19	

17	12
	351
	756
	714
17	
70	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	255
2	713
	2
2	
2	712
2	
4	56
7	18
	501
14	153
3	805
	704
28	
	229
17	9
	804
3	715
20	
52	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	256
1	701
	1
1	
10	655
10	
7	59
	506
27	151
3	805
	706
37	
6	154
	351
	752
	714

6	
54	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	251
1	710
	2
1	
2	712
2	
6	51
19	7
5	551
3	805
23	705
56	
	302
	21
	758
2	711
2	
61	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	261
2	713
	2
2	
2	712
2	
8	60
9	13
5	552
	301
3	805
8	703
33	
2	402
	603
10	14
	757

1	702
13	
50	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	262
1	710
	1
1	
33	651
33	
8	64
17	9
2	454
14	153
3	805
	706
44	
1	61
	351
	755
	714
1	
79	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	258
	714
	2
2	712
2	
7	59
7	18
15	502
3	805
	704
32	
	404
11	15
	804
6	803
3	715

20	
54	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	256
1	701
	1
1	
10	655
10	
13	66
19	7
3	452
	604
	263
3	805
	706
38	
	302
	753
2	711
2	
51	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето  
детсад

Витамин С	№ рецептуры
	254
1	710
	2
1	
2	712
2	
6	52
	21
7	505
3	805
25	705
41	
	229
7	18
	758
	714

7	
51	