

Примерное меню

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	3	5	22	140
	Чай с сахаром	160			9	36
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116
	Итого за Завтрак		5	11	43	292
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90
	Итого за Завтрак второй		1		11	90
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1	1	7	45
	Огурец солёный	30	1		2	10
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	13	10	4	75
	Каша гречневая рассыпчатая	110	9	6	40	248
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Кисель	150			25	103
	Итого за Обед		27	18	95	568
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	150	21	15	33	383
	Повидло	20			46	177
	Салат из моркови	30			3	16
	Вафли	30	4	5	116	518
	Кефир	180	5	4	6	81
	Итого за Полдник		30	24	204	1175
Итого за день		63	53	353	2125	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	150	4	6	30	220
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	14	93
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148
	Итого за Завтрак		11	16	60	461
Завтрак второй	Апельсины	95			11	86
	Итого за Завтрак второй				11	86
Обед	Рассольник ленинградский	150	2	7	17	160
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	42
	Котлеты рыбные любительские	50	7	4	16	119
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	10	4	27	175
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107
	Итого за Обед		25	19	109	690
Полдник						

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	150			9	34
Итого за Полдник		13	18	52	421
Итого за день		49	53	232	1658

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4	4	39	202
	Чай с молоком	160	2	2	16	101
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116
	Итого за Завтрак		8	12	67	419
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90
	Итого за Завтрак второй		1		11	90
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	21	135
	Салат из свеклы	30		2	3	33
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	50	11	9	4	133
	Пюре картофельное	110	2	3	25	125
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	2	2	25	121
	Итого за Обед		21	20	95	634
Полдник	Омлет натуральный	150	11	20	8	231
	Салат из белокочанной капусты	40	2	2	4	37
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71
	Чай сладкий с лимоном	180			23	37
	Итого за Полдник		15	22	49	376
Итого за день		45	54	222	1519	

Детский сад №8

Приложение

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	7	39	233
	Какао с молоком	160	3	3	14	101
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118
	Итого за Завтрак		12	16	65	452
Завтрак второй	Яблоки	95			10	86
	Итого за Завтрак второй				10	86
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7	8	20	137
	Котлета мясная	50	9	16	14	169
	Капуста тушёная	130	4	7	22	118
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107
	Итого за Обед		25	32	102	618
Полдник	Рагу овощное	150	1	7	13	145
	Яйца варёные	40	5	5		63
	Булочка "Дорожная"	60	3	5	24	150
	Чай с сахаром	150			9	34

Итого за Полдник	9	17	46	392
Итого за день	46	65	223	1548

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша "Дружба" молочная вязкая	150	3	8	40	211
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	14	93
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116
	Итого за Завтрак		7	16	66	420
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90
	Итого за Завтрак второй		1		11	90
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	4	6	127
	Огурец солёный	30	1		2	10
	Плов из птицы	130	12	12	28	229
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из свежих плодов	150			34	138
Итого за Обед		17	17	87	591	
Полдник	Макароны отварные с сыром	130	12	11	34	286
	Икра кабачковая	40	1	2	6	42
	Печенье	50	3	4	34	146
	Молоко кипячёное	180	5	4	8	92
Итого за Полдник		21	21	82	566	
Итого за день		46	54	246	1667	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	2	4	27	151
	Чай с молоком	160	2	2	16	101
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116
	Итого за Завтрак		6	12	55	368
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90
	Итого за Завтрак второй		1		11	90
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1	1	7	45
	Салат из квашенной капусты	30	1	3	3	42
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	50	13	10	4	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	10	4	27	175
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Кисель	150			25	103
	Итого за Обед		28	19	83	527
Полдник	Запеканка из творога	140	19	13	18	266
	Соус молочный сладкий	20	1	1	2	21
	Салат из моркови с яблоками	30	1	4	6	65
	Вафли	30	4	5	116	518

Кефир	180	5	4	6	81
Итого за Полдник		30	27	148	951
Итого за день		65	58	297	1936

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	150	3	4	24	204
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	14	93
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118
Итого за Завтрак			9	12	50	415
Завтрак второй						
	Апельсины	95			11	86
Итого за Завтрак второй					11	86
Обед						
	Суп фасолевый	150	6	8	14	150
	Салат из белокочанной капусты	30	2	2	3	28
	Шницель рыбный натуральный	50	8	9	5	144
	Пюре картофельное	110	2	3	25	125
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107
Итого за Обед			23	23	93	641
Полдник						
	Суп молочный с крупой	130	6	7	19	135
	Яйца варёные	30	4	3		47
	Ватрушка с повидлом	60	2	1	44	203
	Чай с сахаром	180			10	41
Итого за Полдник			12	11	73	426
Итого за день			44	46	227	1568

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4	4	28	162
	Чай с сахаром	160			9	36
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116
Итого за Завтрак			6	10	49	314
Завтрак второй						
	Сок	100	1		11	90
Итого за Завтрак второй			1		11	90
Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7	8	20	137
	Салат из свеклы	30		2	3	33
	Голубцы ленивые	130	9	15	12	177
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	2	2	25	121
Итого за Обед			21	28	77	555
Полдник						
	Сырники из творога	140	17	13	13	250
	Салат из моркови	30			3	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71
	Повидло	20			46	177
	Чай сладкий с лимоном	180			23	37

Итого за Полдник	19	13	99	551
Итого за день	47	51	236	1510

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	7	39	233
	Какао с молоком	160	3	3	14	101
	Бутерброд с сыром	40	4	6	12	118
	Итого за Завтрак		12	16	65	452
Завтрак второй	Яблоки	95			10	86
	Итого за Завтрак второй				10	86
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51
	Огурец солёный	30	1		2	10
	Котлеты рыбные любительские	50	7	4	16	119
	Соус сметанный	20		1	2	22
	Рис отварной	110	21	30	207	130
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из сушёных фруктов	150	2		29	107
Итого за Обед		35	39	278	526	
Полдник	Макароны отварные с сыром	160	15	14	42	352
	Булочка ванильная/с корицей	60	7	7	47	276
	Чай с сахаром	180			10	41
	Итого за Полдник		22	21	99	669
Итого за день		69	76	452	1733	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ясли_весна_лето

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	150	4	4	30	225
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	14	93
	Бутерброд с маслом	40	2	6	12	116
	Итого за Завтрак		8	12	56	434
Завтрак второй	Сок	100	1		11	90
	Итого за Завтрак второй		1		11	90
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	9	5	15	145
	Икра кабачковая	50	1	3	8	53
	Запеканка картофельная с мясом/печенью	130	11	8	30	224
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	87
	Компот из свежих плодов	150			34	138
Итого за Обед		24	17	104	647	
Полдник	Омлет натуральный	150	11	20	8	231
	Салат из свеклы	40	1	2	5	44
	Печенье	30	2	2	20	88
	Чай с сахаром	180			10	41

Итого за Полдник	14	24	43	404
Итого за день	47	53	214	1575

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	257
	714
	2
2	712
2	
7	60
11	7
4	552
	253
2	805
7	703
31	
3	403
4	803
7	15
	757
1	702
15	
48	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	260
1	710
	1
1	
32	651
32	
3	54
5	13
2	452
	301
2	805
	706
12	

17	12
	351
	756
	714
17	
62	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	255
2	713
	2
2	
2	712
2	
3	56
4	18
	501
12	153
2	805
	704
21	
	229
13	9
	804
3	715
16	
41	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	256
1	701
	1
1	
10	655
10	
6	59
	506
22	151
2	805
	706
30	
5	154
	351
	752
	714

5	
46	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	251
1	710
	2
1	
2	712
2	
5	51
11	7
4	551
2	805
19	705
41	
	302
	21
	758
2	711
2	
46	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	261
2	713
	2
2	
2	712
2	
7	60
5	13
4	552
	301
2	805
7	703
25	
2	402
	603
6	14
	757

1	702
9	
38	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	262
1	710
	1
1	
32	651
32	
7	64
10	9
2	454
12	153
2	805
	706
33	
1	61
	351
	755
	714
1	
67	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	258
	714
	2
2	712
2	
6	59
4	18
12	502
2	805
	704
24	
	404
7	15
	804
4	803
3	715

14	
40	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	256
1	701
	1
1	
10	655
10	
11	66
11	7
2	452
	604
	263
2	805
	706
26	
	302
	753
	714
37	

№12 к СанПин 2.4.1.3049-13

весна-лето
ясли

Витамин С	№ рецептуры
	254
1	710
	2
1	
2	712
2	
5	52
	21
6	505
2	805
19	705
32	
	229
5	18
	758
	714

5	
40	