

Примерное меню

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	7	10	36	264	
	Чай с сахаром	180			9	38	
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	
Итого за Завтрак			10	18	60	447	
Завтрак второй							
	Сок	200			22	90	4
Итого за Завтрак второй					22	90	4
Обед							
	Суп картофельный с крупой	180	7	10	19	125	11
	Огурец солёный	50	1		3	14	19
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	13	12	7	192	5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	34	196	
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Кисель	180			10	145	6
Итого за Обед			31	29	91	766	41
Полдник							
	Пудинг из творога (запечённый)	150	16	17	31	233	2
	Повидло	30			15	50	6
	Салат из моркови	50	1		7	30	13
	Вафли	50	3	11	45	205	
	Кефир	200	6	6	10	118	1
Итого за Полдник			26	34	108	636	22
Итого за день			67	81	281	1939	67

Детский сад №8

Приложение №12 к СанПиН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Возрастная категория: дети							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшѐнная молочная вязкая	180	7	9	35	244	
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	1
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148	
Итого за Завтрак			16	20	67	495	1
Завтрак второй							
	Апельсины	200	1		16	90	41
Итого за Завтрак второй			1		16	90	41
Обед							
	Рассольник ленинградский	180	3	6	13	132	5
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	6	65	10
	Котлеты рыбные любительские	70	16	10	18	197	2
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	8	12	36	209	
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из сушѐных фруктов	180	2		35	129	2
Итого за Обед			33	34	126	826	19
Полдник							
	Салат из картофеля с зелѐным горошком	150	2	5	15	130	4
	Яйца варѐные	40	5	5		63	
	Ватрушка с творогом	60	10	11	45	325	
	Чай с сахаром	200			10	42	
Итого за Полдник			17	21	70	560	4
Итого за день			67	75	279	1971	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная вязкая	180	6	9	45	280	1
	Чай с молоком	180	4	4	20	115	2
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	
Итого за Завтрак			13	21	80	540	3
Завтрак второй							
	Сок	200			22	90	4
Итого за Завтрак второй					22	90	4
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	9	8	35	163	4
	Салат из свеклы	50	1	4	6	54	8
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	70	9	5	6	101	10
	Пюре картофельное	130	3	4	29	122	5
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	4	4	30	166	1
Итого за Обед			29	26	124	700	28
Полдник							
	Омлет натуральный	150	12	12	7	257	1
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	5	43	11
	Хлеб пшеничный	50	3		19	94	
	Чай сладкий с лимоном	200			20	85	12
Итого за Полдник			16	14	51	479	24
Итого за день			58	61	277	1809	59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	36	205	1
	Какао с молоком	180	4	4	16	110	2
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148	
Итого за Завтрак			15	20	68	463	3
Завтрак второй							
	Яблоки	200			19	94	11
Итого за Завтрак второй					19	94	11
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9	13	38	233	5
	Котлета мясная	70	12	18	22	234	1
	Капуста тушёная	160	6	10	22	136	26
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	2
Итого за Обед			32	42	135	826	34
Полдник							
	Макароны отварные с сыром	150	13	11	33	283	
	Икра кабачковая	50	1	3	4	53	8
	Булочка "Дорожная"	60	7	7	32	308	
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	116	2
Итого за Полдник			27	27	78	760	10
Итого за день			74	89	300	2143	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная вязкая	180	6	10	43	283	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	1
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	
	Итого за Завтрак		13	21	74	531	2
Завтрак второй	Сок	200			22	90	4
	Итого за Завтрак второй				22	90	4
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	7	7	21	121	5
	Огурец солёный	50	1		3	14	19
	Плов из птицы	160	17	20	36	387	5
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из свежих плодов	180	1		39	184	25
	Итого за Обед		29	28	117	800	54
Полдник	Рагу овощное	160	5	10	14	155	5
	Яйца варёные	40	5	5		63	
	Печенье	50	4	9	43	225	
	Чай с сахаром	200			10	42	
	Итого за Полдник		14	24	67	485	5
Итого за день			56	73	280	1906	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	180	2	4	29	161	
	Чай с молоком	180	4	4	20	115	2
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	
	Итого за Завтрак		9	16	64	421	2
Завтрак второй	Сок	200			22	90	4
	Итого за Завтрак второй				22	90	4
Обед	Суп картофельный с крупой	180	7	10	19	125	11
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	6	65	10
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	13	12	7	192	5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	8	12	36	209	
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Кисель	180			10	145	6
	Итого за Обед		32	40	96	830	32
Полдник	Запеканка из творога	150	13	12	22	204	10
	Соус молочный сладкий	50	1	3	5	43	
	Салат из моркови с яблоками	50	1	7	10	109	12
	Вафли	50	3	11	45	205	
	Кефир	200	6	6	10	118	1
	Итого за Полдник		24	39	92	679	23
Итого за день			65	95	274	2020	61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	7	5	26	226	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	1
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148	
	Итого за Завтрак		16	16	58	477	2
Завтрак второй	Апельсины	200	1		16	90	41
	Итого за Завтрак второй		1		16	90	41
Обед	Суп фасолевый	180	11	8	23	167	14
	Салат из свеклы	50	1	4	6	54	8
	Котлеты рыбные любительские	70	16	10	18	197	2
	Соус сметанный	20	2	7	12	120	
	Рис отварной	130	3	5	26	143	
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	2
	Итого за Обед		38	35	138	904	26
Полдник	Суп молочный с крупой	150	6	8	20	156	1
	Яйца варёные	40	5	5		63	
	Ватрушка с повидлом	60	5	3	40	219	2
	Чай с сахаром	200			10	42	
	Итого за Полдник		16	16	70	480	3
Итого за день			71	67	282	1951	72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	180	8	8	44	287	1
	Чай с сахаром	180			9	38	
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	
	Итого за Завтрак		11	16	68	470	1
Завтрак второй	Сок	200			22	90	4
	Итого за Завтрак второй				22	90	4
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9	13	38	233	5
	Огурец солёный	50	1		3	14	19
	Голубцы ленивые	160	17	20	43	294	6
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	4	4	30	166	1
	Итого за Обед		34	38	132	801	31
Полдник	Сырники из творога	150	19	13	24	250	1
	Салат из моркови	50	1		7	30	13
	Хлеб пшеничный	50	3		19	94	
	Повидло	30			15	50	6
	Чай сладкий с лимоном	200			20	85	12
Итого за Полдник			23	13	85	509	32
Итого за день			68	67	307	1870	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	6	8	36	205	1
	Какао с молоком	180	4	4	16	110	2
	Бутерброд с сыром	50	5	8	16	148	
Итого за Завтрак			15	20	68	463	3
Завтрак второй							
	Яблоки	200			19	94	11
Итого за Завтрак второй					19	94	11
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4	13	9	160	20
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	5	43	11
	Шницель рыбный натуральный	70	24	20	44	205	3
	Пюре картофельное	130	3	4	29	122	5
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из сушёных фруктов	180	2		35	129	2
Итого за Обед			37	40	140	753	41
Полдник							
	Макароны отварные с сыром	170	13	11	33	283	
	Булочка ванильная/с корицей	80	8	8	33	183	
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	116	2
Итого за Полдник			27	25	75	582	2
Итого за день			79	85	302	1892	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	180	8	9	38	277	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	16	103	1
	Бутерброд с маслом	50	3	8	15	145	
Итого за Завтрак			15	20	69	525	2
Завтрак второй							
	Сок	200			22	90	4
Итого за Завтрак второй					22	90	4
Обед							
	Борщ с картофелем (свекольник)	180	9	5	20	145	5
	Икра кабачковая	50	1	3	4	53	8
	Запеканка картофельная с мясом/печенью	150	12	10	35	259	7
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	94	
	Компот из свежих плодов	180	1		39	184	25
Итого за Обед			26	19	116	735	45
Полдник							
	Омлет натуральный	150	12	12	7	257	1
	Салат из свеклы	50	1	4	6	54	8
	Печенье	50	4	9	43	225	
Итого за Полдник	Чай с сахаром	200			10	42	
			17	25	66	578	9
Итого за день			58	64	273	1928	60

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

№ рецептуры
257
714
2
712
60
7
552
253
805
703
403
803
15
757
702

№ рецептуры
260
710
1
651
54
13
452
301
805
706
12
351
756
714

№ рецептуры
255
713
2
712
56
18
501
153
805
704
229
9
804
715

№ рецептуры
256
701
1
655
59
506
151
805
706
302
21
752
711

№ рецептуры
251
710
2
712
51
7
551
805
705
154
351
758
714

№ рецептуры
261
713
2
712
60
13
552
301
805
703
402
603
14
757
702

№ рецептуры
262
710
1
651
64
18
452
604
263
805
706
61
351
755
714

№ рецептуры
258
714
2
712
59
7
502
805
704
404
15
804
803
715

№ рецептуры
256
701
1
655
66
9
454
153
805
706
302
753
711

№ рецептуры
254
710
2
712
52
21
505
805
705
229
18
758
714