

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	22	175	1	341
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе Бодрость	180	4	4	13	102		554
	Итого за Завтрак		12	16	45	362	1	
Завтрак второй	Напиток из вишни, яблок	120			7	28	1	361,02
	Итого за Завтрак второй				7	28	1	
Обед	Салат Чиполино	25		1	1	19	2	425
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	2				9	1	575
	Суп с галушками	180	3	5	14	110	3	501
	Биточки детские из мяса	70	10	16	6	205		30
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	7	23	171	1	278,01
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		541,02
	Итого за Обед		21	30	75	661	7	
Полдник	Булочка Молочная	60	5	4	33	194		182
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
	Итого за Полдник		11	10	42	314	2	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	100	14	9	21	213	1	194
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30/20	4	1	21	104		541,05
	Итого за Ужин		20	13	66	452	4	
Итого за день		64	69	235	1817	15		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Пшенная молочная	180	6	7	22	178	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
	Итого за Завтрак		13	16	46	378	1	
Завтрак второй	Напиток из черноплодной рябины, яблок	130			7	28	1	362,07

Итого за Завтрак второй				7	28	1		
Обед	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	31	2	382
	Суп-пюре гороховый с гренками	180	6	5	20	156	3	504
	Котлеты мясные без панировки	70	10	16	5	208	1	50
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	15	99	3	317
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		541,02
	Итого за Обед		22	28	72	636	9	
Полдник	Пирог банановый бисквит	60	4	10	28	220	2	583,01
	Кисель молочная нежность	200	5	5	20	144	1	348,01
	Итого за Полдник		9	15	48	364	3	
Ужин	Котлета рыбная с морковью	60	9	3	4	79		162
	Соус Сметано -томатный	30	1	3	1	41	1	451
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5	3	30	158		309
	Чай с шиповником	200			10	48	35	560,05
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
	Итого за Ужин		18	9	62	409	36	
Итого за день		62	68	235	1815	50		

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	6	7	21	170	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай с молоком	200	4	3	15	107	1	563
	Итого за Завтрак		12	15	46	362	2	
Завтрак второй	Напиток из шиповника	140			11	52	53	367,01
	Итого за Завтрак второй				11	52	53	
Обед	Салат Лука (фасоль, морковь)	30	2	2	4	37	1	400,01
	Суп с макаронными изделиями	180	2	3	11	82	1	463
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	70	10	14	10	200		47
	Капуста в соусе	110	2	3	6	55	27	295,01
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
	Итого за Обед		20	22	69	546	29	
Полдник	Плюшка Дачная	60	5	6	33	200		265
	Снежок	190	5	5	21	150	2	376
	Итого за Полдник		10	11	54	350	2	
Ужин								

Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
Запеканка с творогом, рис, изюмом	100	8	7	28	202		193
Соус Сметанный ванильный	50	2	5	8	90		450
Чай русский	200			10	40		565,01
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/30	4	1	21	104		541,05
Итого за Ужин		14	13	75	474	3	
Итого за день		56	61	255	1784	89	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Манная молочная	180	6	7	22	170	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе Бодрость	180	4	4	13	102		554
Итого за Завтрак			12	16	45	357	1	
Завтрак второй								
	Компот из смородины красной	130			7	28	1	361,11
Итого за Завтрак второй					7	28	1	
Обед								
	Икра морковная с луком	30		1	2	19	1	292
	Борщ с фасолью	180	3	4	11	92	5	472
	Шницель рыбный натуральный (духовой).	70	11	2	4	84	1	180
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	34	176		285
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			21	10	83	517	13	
Полдник								
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	50	5	3	21	126		534
	Кисель из вишни	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			5	3	34	179	1	
Ужин								
	Омлет с зеленым горошком	100	8	9	3	129	1	228
	Пюре картофельно - морковное	120	3	5	13	107	3	315
	Чай яблочный	200			8	33	1	560,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			14	14	41	352	5	
Итого за день			52	43	210	1433	21	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	180	6	7	23	177	1	335,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао напиток с молоком концентр.	200	3	4	11	93		552
Итого за Завтрак			11	16	44	355	1	
Завтрак второй	Напиток цитрусовый	130			8	34	4	372,01
	Итого за Завтрак второй				8	34	4	
Обед	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
	Суп рыбный (консервы)	180	4	9	10	143	6	516
	Ежики кур	80	12	10	7	157		132
	Картофель отварной с зеленью	120	2	2	16	112	11	299
	Компот ягодная фантазия	180			8	32	2	353,08
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			23	23	66	587	20	
Полдник	Печенье	50	4	6	35	207		347
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	20	149	1	348,02
Итого за Полдник			9	11	55	356	1	
Ужин	Тефтели рыбные	80	8	4	9	106		177
	Капуста по-Селянски	120	2	3	14	93	21	86
	Чай вишневый	200			10	42		560,04
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/30	4	1	21	104		541,05
Итого за Ужин			14	8	54	345	21	
Итого за день			57	58	227	1677	47	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	22	175	1	341
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			11	15	46	356	2	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	120			9	39		370
	Итого за Завтрак второй				9	39		
Обед	Салат Чиполино	30	1	2	2	23	2	425
	Суп Волна	180	3	6	10	106	6	495
	Котлеты мясные без панировки	70	10	16	5	208	1	50
	Гарнир каша пшеничная вязкая	120	4	4	20	126		283
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			22	28	73	626	9	
Полдник								

	Булочка Сюрприз	60	5	3	36	190		235
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			11	9	45	310	2	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	50		1	8	44	3	527,01
	Пудинг творожно-рисовый	110	14	11	20	238		206
	Соус Шоколадный молочный	50	3	2	10	68		454
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/30	4	1	21	104		541,05
Итого за Ужин			21	15	67	486	3	
Итого за день			65	67	240	1817	16	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	22	178	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао утренний аромат	200	4	4	13	100		551,01
Итого за Завтрак			15	18	45	401	2	
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	120			9	45	45	367,01
Итого за Завтрак второй					9	45	45	
Обед								
	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	31	2	382
	Суп овощная смесь	180	1	4	8	91	4	499,01
	Кнели мясные	80	11	15	5	204		43
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			20	25	66	592	10	
Полдник								
	Пирожок с рыбой	60	6	6	24	169		256
	Кисель молочная нежность	200	5	5	20	144	1	348,01
Итого за Полдник			11	11	44	313	1	
Ужин								
	Омлет Рыбный	90	12	8	2	127		227
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5	3	30	158		309
	Чай вишневый	200			10	42		560,04
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			20	11	59	410		
Итого за день			66	65	223	1761	58	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-----------	-------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)		
Завтрак	Каша Рисовая молочная	180	5	7	22	173	1	337
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай английский	200	4	4	13	101	1	563,01
Итого за Завтрак			11	16	45	359	2	
Завтрак второй	Напиток яблочный	100			6	25	1	373,01
	Итого за Завтрак второй					6	25	1
Обед	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	30	2	2	6	47	1	391,01
	Суп с макаронными изделиями	180	2	3	11	82	1	463
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	6	10	143	1	130
	Капуста в соусе	110	2	3	6	55	27	295,01
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
	Итого за Обед			25	14	71	499	30
Полдник	Печенье	50	4	6	35	207		347
	Снежок	190	5	5	21	150	2	376
	Итого за Полдник			9	11	56	357	2
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Сырники творожные "Забава"	110	13	10	18	210	4	212
	Соус Сметанный ванильный	50	2	5	8	90		450
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
	Итого за Ужин			18	15	61	461	7
Итого за день			63	56	239	1701	42	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

МБДОУ "ДСКВ 110"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5	6	18	150		485
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао напиток с молоком концентр.	200	3	4	11	93		552
Итого за Завтрак			10	15	39	328		
Завтрак второй	Напиток цитрусовый	140			8	36	5	372,01
	Итого за Завтрак второй					8	36	5
Обед	Икра морковная с луком	30		1	2	19	1	292
	Борщ Вегетарианский	180	1	2	5	48	10	467
	Биточки детские из мяса	70	10	16	6	205		30
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	34	176		285
	Итого за Обед							

	Компот из вишни св/мор	180			9	36	1	353,05
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			18	22	78	591	12	
Полдник								
	Пирог Сладена	60	3	11	28	223	1	248
	Кисель из сока фруктового	200	1		26	114	1	345
Итого за Полдник			4	11	54	337	2	
Ужин								
	Суфле рыбное	70	12	6	6	127		175
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	8	27	202	1	278,01
	Чай французский	200			8	32		565,02
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			21	14	58	444	1	
Итого за день			53	62	237	1736	20	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	180	6	7	21	170	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе на молоке	180	5	4	16	124		557
Итого за Завтрак			13	16	47	379	1	
Завтрак второй								
	Компот из облепихи	130			7	34		361,14
Итого за Завтрак второй					7	34		
Обед								
	Огурец солёный консервированный	15				2	1	385
	Суп рыбный (консервы)	180	4	9	10	143	6	516
	Суфле из кур	80	17	7	6	149	1	149
	Картофель молочный.	120	3	3	15	98	7	298
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			28	19	63	538	21	
Полдник								
	Рулетики Маковые	60	5	7	31	211		267,02
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	20	149	1	348,02
Итого за Полдник			10	12	51	360	1	
Ужин								
	Котлета рыбная	70	11	4	6	100		161
	Гарнир каша перловая вязкая	120	2	3	17	107		279,01
	Соус Томат	30		1	1	20	1	452
	Чай с шиповником	200			10	48	35	560,05
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	8	51	358	36	
Итого за день			67	55	219	1669	59	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

МБДОУ "ДСКВ 110"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	22	175	1	341
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Кофе Бодрость	180	4	4	13	102		554
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
Итого за Завтрак			12	16	45	362	1	
Завтрак второй	Напиток из вишни	130			10	43		361
	Итого за Завтрак второй					10	43	
Обед	Щи полевые	180	2	6	10	98	8	524,02
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	80	11	16	11	229		47
	Горох в соусе	120	10	7	22	189		82
	Соус Красный	30		1	1	15	1	444
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
	Итого за Обед			27	30	80	694	9
Полдник	Пирог манный шоколадный	60	3	11	29	214		9,02
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
	Итого за Полдник			9	17	38	334	2
Ужин	Груша запеченная (дольки)	50		1	8	44	3	527,01
	Запеканка Белоснежка из творога.	110	15	12	17	242		187
	Подливка из повидла	50			26	97		433
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			18	13	76	498	3	
Итого за день			66	76	249	1931	15	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 3-7 лет

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	22	178	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао на молоке	200	5	5	16	128		551
Итого за Завтрак			16	19	48	429	2	
Завтрак второй	Компот из вишни св/мор	130			6	26	1	353,05
	Итого за Завтрак второй					6	26	1
Обед	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				4		575

Икра свекольная с чесноком	25		2	2	26	2	382
Суп фасолевый	180	3	5	10	101	5	503
Котлеты мясные без панировки	70	10	16	5	208	1	50
Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед		21	27	67	605	12	
Полдник							
Шарлотка заливная	60	3	2	22	108	2	275
Кисель молочная нежность	200	5	5	20	144	1	348,01
Итого за Полдник		8	7	42	252	3	
Ужин							
Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	1	154
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	33	171		309
Чай апельсиновый	200			8	33	6	560,02
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин		16	10	61	381	7	
Итого за день		61	63	224	1693	25	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

МБДОУ "ДСКВ 110"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	180	6	7	21	170	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай английский	180	4	3	12	91	1	563,01
Итого за Завтрак			12	15	43	346	2	
Завтрак второй								
	Напиток из смородины красной	130			7	28	1	361,09
Итого за Завтрак второй					7	28	1	
Обед								
	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
	Суп-пюре гороховый с гренками	180	6	5	20	156	3	504
	Плов с курицей	200	16	11	32	293	2	142
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	10/40	4		22	107		541,03
Итого за Обед			27	18	93	657	6	
Полдник								
	Булочка Молочная	60	5	4	33	194		182
	Снежок	185	5	5	20	146	2	376
Итого за Полдник			10	9	53	340	2	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Пудинг творожно-манный	100	14	9	23	228		204
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	25/20	3		19	94		541,05
Итого за Ужин			18	12	70	473	3	
Итого за день			67	54	266	1844	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Манная молочная	180	6	7	22	170	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе напиток шоколадный	200	3	3	13	96		557,01
Итого за Завтрак			11	15	45	351	1	
Завтрак второй	Компот из облепихи	130			7	34		361,14
	Итого за Завтрак второй					7	34	
Обед	Икра морковная с луком	30		1	2	19	1	292
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	106	5	514
	Кнели мясные	80	11	15	5	204		43
	Капуста по-Селянски	110	2	3	13	85	19	86
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			10	39	6	353
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		541,02
Итого за Обед			18	25	59	544	31	
Полдник	Пирог банановый бисквит	60	4	10	28	220	2	583,01
	Кисель из вишни	200			13	53	1	347,07
	Итого за Полдник			4	10	41	273	3
Ужин	Котлета рыбная с морковью	70	10	4	4	92	1	162
	Гарнир каша перловая вязкая	120	2	3	17	107		279,01
	Соус Луковый	30		2	1	25	1	576
	Чай яблочный	200			8	33	1	560,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/30	4	1	21	104		541,05
Итого за Ужин			16	10	51	361	3	
Итого за день			49	60	203	1563	38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5	6	18	150		485
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай Братский	200	5	5	17	138	1	559
Итого за Завтрак			12	12	45	340	1	
Завтрак второй	Сок фруктовый	140	1		16	77	3	377
	Итого за Завтрак второй			1		16	77	3
Обед	Огурец солёный консервированный	30				4	2	385
	Борщ с фасолью	180	3	4	11	92	5	472

	Шницель кур духовой	80	15	5	8	132	1	151
	Картофель духовой	120	3	7	24	178	7	92,01
	Компот ягодная фантазия	180			8	32	2	353,08
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			25	16	73	545	17	
Полдник								
	Пирожок с рис яйцо	60	5	5	25	165		255
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	20	149	1	348,02
Итого за Полдник			10	10	45	314	1	
Ужин								
	Запеканка Волжская рыбная	70	10	5	2	91	7	155
	Гарнир каша перловая вязкая	110	2	3	15	98		279,01
	Соус Сметано -томатный	30	1	3	1	41	1	451
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	11	42	343	10	
Итого за день			64	49	221	1619	32	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	22	175	1	341
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе Бодрость	200	4	4	15	113		554
Итого за Завтрак			12	16	47	373	1	
Завтрак второй								
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	130			7	28	1	362,07
Итого за Завтрак второй					7	28	1	
Обед								
	Кукуруза порциями отварная	30	1		4	20	1	383,01
	Щи Русские	180	1	6	6	82	12	524
	Пудинг из говядины	80	10	17	10	232		66
	Гарнир каша гречка вязкая	120	4	1	17	92		277
	Компот из яблок изюма	180			14	57	1	357,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			20	24	73	590	14	
Полдник								
	Булочка с маком	60	5	5	34	200		182,01
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			11	11	43	320	2	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	40		1	6	35	2	527,01
	Пудинг из творога с курагой	100	14	10	24	248		200
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30/20	4	1	21	104		541,05
Итого за Ужин			20	15	67	484	2	

Итого за день	63	66	237	1795	20	
----------------------	----	----	-----	------	----	--

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	22	178	1	335
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Какао на молоко	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			16	18	46	416	2	
Завтрак второй								
	Компот из облепихи	150			8	39		361,14
Итого за Завтрак второй					8	39		
Обед								
	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	31	2	382
	Суп рыбный (консервы)	180	4	9	10	143	6	516
	Пудинг из говядины	80	10	17	10	232		66
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	15	99	3	317
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			20	32	74	668	11	
Полдник								
	Пирог морковный с ананасом	60	3	12	30	233	1	578
	Кисель молочная нежность	200	5	5	20	144	1	348,01
Итого за Полдник			8	17	50	377	2	
Ужин								
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5	3	30	158		309
	Омлет Рыбный	100	13	9	2	142		227
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			21	12	56	413	2	
Итого за день			65	79	234	1913	17	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	180	6	7	21	170	1	330
	Чай английский	200	4	4	13	101	1	563,01
	Батон белый	35	3	1	18	92		16
	Масло сливочное	5		4		33		530
Итого за Завтрак			13	16	52	396	2	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни, яблок	130			7	30	1	361,02
Итого за Завтрак второй					7	30	1	

Обед	Икра морковная с луком	30		1	2	19	1	292
	Рассольник с крупой	180	2	5	12	106	5	514
	Бигос с курицей	200	13	13	10	192	71	129
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		541,02
Итого за Обед			18	20	57	473	77	
Полдник	Булочка Сдобная	65	5	6	32	205		234
	Снежок	190	5	5	21	150	2	376
Итого за Полдник			10	11	53	355	2	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Запеканка Геракл творожная	110	17	16	21	297		188
	Подливка из повидла	50			26	97		433
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный белый	50	4		25	113		541
Итого за Ужин			21	16	90	585	3	
Итого за день			62	63	259	1839	85	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Рисовая молочная	180	5	7	22	173	1	337
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	20/10	2	1	12	63		16,02
	Какао напиток с молоком концентр.	200	3	4	11	93		552
Итого за Завтрак			10	16	45	362	1	
Завтрак второй	Напиток из смородины красной	130			7	28	1	361,09
Итого за Завтрак второй					7	28	1	
Обед	Чеснок (на оздоровительный сезон)	3	1			13	1	575
	Горошек зеленый консервированный отварной	25	1		2	9	2	379,01
	Борщ с мясом	180	5	8	8	121	9	471
	Оладьи из печени (манкой)	50	8	8	6	126	3	118
	Пюре картофельное луковое	130	3	5	16	114	4	318
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный + ржаной.	10/40	4		22	107		541,03
Итого за Обед			22	21	64	529	25	
Полдник	Булочка Космонавта с творогом, морковью	65	6	5	30	188		181
	Кисель из шиповника	200			16	73	48	346,01
Итого за Полдник			6	5	46	261	48	
Ужин	Котлета рыбная	60	10	3	5	86		161

Соус Красный	30		1	1	15	1	444
Гарнир каша перловая вязкая	120	2	3	17	107		279,01
Чай вишневый	200			10	42		560,04
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин		15	7	50	333	1	
Итого за день		53	49	212	1513	76	

МБДОУ "ДСКВ 110"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Манная молочная	180	6	7	22	170	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90		551,01
Итого за Завтрак			11	15	44	345	1	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	130	1		15	72	3	377
Итого за Завтрак второй			1		15	72	3	
Обед								
	Суп Волна	150	2	5	9	89	5	495
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	80	12	17	7	223	3	52
	Горошница - пюре	110	8	3	18	124	2	291
	Компот ягодная фантазия	180			8	32	2	353,08
	Хлеб пшеничный + ржаной.	20/30	4		22	107		541,03
Итого за Обед			26	25	64	575	12	
Полдник								
	Печенье	50,	4	6	35	207		347
	Кисель Светлячок шоколадный	200	5	5	20	149	1	348,02
Итого за Полдник			9	11	55	356	1	
Ужин								
	Рыба - филе в сметане	80	11	1	1	57		164
	Картофель отварной с зеленью	120	2	2	16	112	11	299
	Чай яблочный	200			8	33	1	560,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/30	4	1	21	104		541,05
Итого за Ужин			17	4	46	306	12	
Итого за день			64	55	224	1654	29	

Составил _____ Яковлева Людмила Николаевна Утвердил _____