

Приказ №92 от 21.09.2021г. "Об утверждении основного двухнедельного меню Китовского МАДОУ"

Китовское МАДОУ

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Основное двухнедельное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	3	6	15	126	1	67
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Сыр порционный	15	2	3		36		27
	Масло сливочное	8		6		53		401
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>403</b>	<b>10</b>	<b>19</b>	<b>38</b>	<b>355</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи с курой	180	4	4	7	78	24	30
	Макаронные изделия с маслом*	130	4	3	29	164		148,01
	Тефтели из мяса паровые	70	9	10	8	156	3	394
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>67</b>	<b>530</b>	<b>27</b>	
<b>Полдник</b>								
	Блины с джемом	100	5	6	40	228		143
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>332</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Рагу из птицы*	150	11	12	17	223	15	412,01
	Огурец свежий	50			1	7	5	410
	Какао на молоке	180	2	3	12	78	1	145
	Вафли**	20	1	1	15	71		409,01
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Апельсины *	100	1		8	40	60	140,1102
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>520</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>471</b>	<b>81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1913</b>	<b>58</b>	<b>67</b>	<b>227</b>	<b>1876</b>	<b>116</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая2	175	4	5	22	151	1	68,04
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>397</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>					<b>11</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	4	4	15	119	7	164
	Капуста тушеная*	130	3	5	10	99	67	48,01
	Котлеты куриные	70	13	15	10	227	1	386
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
	<b>Итого за Обед</b>			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>58</b>	<b>577</b>	<b>75</b>
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя*	70	6	13	43	318		583,01
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>19</b>	<b>51</b>	<b>422</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин сад</b>	Запеканка из творога**	150	27	18	24	370	1	319,02
	Салат из моркови	50	1	5	5	66	4	19
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17	96		403
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Какао на молоке	180	2	3	12	78	1	145
	Апельсины *	100	1		8	40	60	140,11
<b>Итого за Ужин сад</b>			<b>36</b>	<b>30</b>	<b>86</b>	<b>755</b>	<b>66</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>81</b>	<b>90</b>	<b>261</b>	<b>2339</b>	<b>149</b>	

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

Рацион: сад

День: среда

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 1

## Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая**	175	6	6	26	183	1	64,02
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
<b>Итого за Завтрак</b>			12	16	59	429	3	
Завтрак второй	Сок *	100			11	188	2	130,01
<b>Итого за Завтрак второй Обед</b>					11	188	2	
Итого за Обед	Суп гороховый с мясом	180	5		17	94	8	35
	Картофельная запеканка с мясом***	160	13	11	28	269	24	382,04
	Салат из свежих помидоров*	30		3	1	33	7	30,03
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
	<b>Итого за Обед</b>		22	16	69	528	39	
Полдник	Кисломолочный напиток 1	180	5	6	7	106	1	120
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Повидло*	20	1	1	12	49		172,01
	Апельсины *	100	1		8	40	60	140,11
<b>Итого за Полдник</b>			9	8	37	247	61	
Ужин сад	Винегрет с растительным маслом	180	3	10	18	178	28	2
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	Чай	180						132,03
	Конфеты шоколадные	20	2	2		33		153
<b>Итого за Ужин сад</b>			12	18	33	353	28	
<b>Итого за день</b>			55	58	209	1745	133	

## Возрастная категория детсад

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая**	175	4	6	19	144	1	144,02
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>390</b>	<b>3</b>	
Завтрак второй	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
Обед	Суп свекольный со сметаной	180	4	4	9	91	8	44
	Овощное пюре*	130	9	6	26	195	10	159,01
	Суфле из отварного мяса паровое.	70	14	15	4	206	1	392
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>62</b>	<b>624</b>	<b>19</b>	
Полдник	Бутерброд с сыром	45	6	5	15	133		1
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
	Апельсины *	100	1		8	40	60	140,11
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>277</b>	<b>63</b>	
Ужин сад	Омлет натуральный**	170	15	19	4	245	1	307,02
	Салат картофельный	60	1	4	9	77	9	62
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Кисель фруктовый**	200			18	71	5	118,02
<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>450</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>445</b>	<b>15</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1888</b>	<b>71</b>	<b>78</b>	<b>197</b>	<b>1924</b>	<b>102</b>		

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

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

## Возрастная категория детсад

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"***	175	4	6	25	174	1	66,02
	Какао на молоке	180	2	3	12	78	1	145
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>403</b>	<b>16</b>	<b>57</b>	<b>410</b>	<b>2</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>			<b>100</b>		<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом	180	4	4	12	103	8	32
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	1	4	3	58	21	10
	Греча рассыпчатая**	130	5	5	29	180		65,03
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе	70	9	10	5	144	3	91
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
	<b>Итого за Обед</b>			<b>660</b>	<b>25</b>	<b>72</b>	<b>617</b>	<b>32</b>
<b>Полдник</b>	Пирог с яйцом*	70	5	17	21	259		165,01
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
	Апельсины *	100	1		8	40	60	140,11
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>350</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>403</b>	<b>63</b>
<b>Ужин сад</b>	Картофельное пюре**	130	3	3	19	119	17	434,02
	Суфле рыбное	70	5	4	14	115	2	341
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Чай сладкий с лимоном	180			8	34	5	133
	<b>Итого за Ужин сад</b>			<b>400</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>320</b>	<b>24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1913</b>	<b>72</b>	<b>228</b>	<b>1938</b>	<b>123</b>	

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

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая**	175	6	6	26	183	1	64,02
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Масло сливочное	8		6		53		401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>429</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Щи с курой	180	4	4	7	78	24	30
	Плов из отварного мяса*	150	8	8	30	223	2	375,01
	Салат из отварной свеклы с чесноком и с растительным маслом	50	1	2	3	38	4	18
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>471</b>	<b>30</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70	7	7	29	207		136
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>37</b>	<b>311</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин сад</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3	5	14	113	1	171
	Какао на молоке	180	2	3	12	78	1	145
	Печенье	20	4	2	13	94		402
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Яблоки*	100			10	47	10	140,12
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>520</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>437</b>	<b>12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1883</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>239</b>	<b>1836</b>	<b>50</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая**	160	4	6	15	130	1	67,02
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
	Сыр порционный	15	2	3		36		27
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>48</b>	<b>412</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок *	100			11	188	2	130,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	180	2	2	11	74	8	41
	Жаркое по-домашнему***	150	9	8	19	190	16	374,01
	Салат из свежих огурцов	50		5	1	51	5	36
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	<b>447</b>	<b>29</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя*	70	6	13	43	318		583,01
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>51</b>	<b>422</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Пудинг творожный запеченный 1	150	26	18	22	353	1	325
	Джем*	30			21	80		413,01
	Кисель фруктовый	180			15	59	4	118
	Яблоки*	100			10	47	10	140,12
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>460</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>539</b>	<b>15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1823</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>232</b>	<b>2008</b>	<b>52</b>	

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

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая**	160	4	6	15	130	1	67,02
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
	Сыр порционный	15	2	3		36		27
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>403</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>48</b>	<b>412</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	180	2	2	11	74	8	41
	Жаркое по-домашнему***	150	9	8	19	190	16	374,01
	Салат из свежих огурцов	50		5	1	51	5	36
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	<b>447</b>	<b>29</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя*	70	6	13	43	318		583,01
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>51</b>	<b>422</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Пудинг творожный запеченный 1	150	26	18	22	353	1	325
	Джем*	30			21	80		413,01
	Кисель фруктовый	180			15	59	4	118
	Яблоки*	100			10	47	10	140,12
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>460</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>539</b>	<b>15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1823</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>232</b>	<b>2008</b>	<b>52</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая 1	175	4	4	25	151	1	70,02
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>397</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100						
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	<b>130,01</b>
<b>Обед</b>	Суп фасолевый с мясом	180	8	5	20	157	10	45
	Макаронные изделия отварные*	130	49	6	26	126		297,01
	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	70	7	8	3	117	1	93
	Салат из моркови и яблок	50		5	4	62	4	21
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>76</b>	<b>594</b>	<b>15</b>	
	<b>Полдник</b>	Гренка***	70	4	5	25	168	
Кисломолочный напиток *		180	5	5	20	140		1 001
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>308</b>		
<b>Ужин сад</b>	Капуста тушеная с мясом	180	12	13	10	207	49	146
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Яблоки*	100			10	47	10	140,12
	Чай сладкий с лимоном	180			8	34	5	133
<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>480</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>340</b>	<b>64</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1893</b>	<b>101</b>	<b>64</b>	<b>228</b>	<b>1827</b>	<b>84</b>		

Китовское МАДОУ

Приложение №12 к СанПИН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: сад

День: среда

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая 1	175	4	4	25	151	1	70,02	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420	
	Масло сливочное	8		6		53		401	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>397</b>	<b>3</b>		
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100							
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	<b>130,01</b>	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый с мясом	180	8	5	20	157	10	45	
	Макаронные изделия отварные*	130	49	6	26	126		297,01	
	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	70	7	8	3	117	1	93	
	Салат из моркови и яблок	50		5	4	62	4	21	
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>76</b>	<b>594</b>	<b>15</b>	
	<b>Полдник</b>	Гренка***	70	4	5	25	168		154,03
Кисломолочный напиток *		180	5	5	20	140		1 001	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>308</b>			
<b>Ужин сад</b>	Капуста тушеная с мясом	180	12	13	10	207	49	146	
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02	
	Яблоки*	100			10	47	10	140,12	
	Чай сладкий с лимоном	180			8	34	5	133	
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>480</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>340</b>	<b>64</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1893</b>	<b>101</b>	<b>64</b>	<b>228</b>	<b>1827</b>	<b>84</b>		

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая 1	175	4	4	25	151	1	70,02	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420	
	Масло сливочное	8		6		53		401	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>397</b>	<b>3</b>		
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100							
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	<b>130,01</b>	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый с мясом	180	8	5	20	157	10	45	
	Макаронные изделия отварные*	130	49	6	26	126		297,01	
	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	70	7	8	3	117	1	93	
	Салат из моркови и яблок	50		5	4	62	4	21	
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421	
	<b>Итого за Обед</b>			<b>68</b>	<b>26</b>	<b>76</b>	<b>594</b>	<b>15</b>	
	<b>Полдник</b>	Гренка***	70	4	5	25	168		154,03
Кисломолочный напиток *		180	5	5	20	140		1 001	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>308</b>			
<b>Ужин сад</b>	Капуста тушеная с мясом	180	12	13	10	207	49	146	
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02	
	Яблоки*	100			10	47	10	140,12	
	Чай сладкий с лимоном	180			8	34	5	133	
<b>Итого за Ужин сад</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>340</b>	<b>64</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>101</b>	<b>64</b>	<b>228</b>	<b>1827</b>	<b>84</b>		

Приоритное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая2	175	4	5	22	151	1	68,04	
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420	
	Масло сливочное	8		6		53		401	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>397</b>	<b>3</b>		
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01	
	<b>Итого за Завтрак второй</b>					<b>11</b>	<b>2</b>		
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	180	4	4	7	95	15	28	
	Картофельное пюре**	130	3	3	19	119	17	434,02	
	Кнели рыбные отварные	70	2	1	5	42	1	85	
	Икра кабачковая с растительным маслом	30	1	4	2	44		4,01	
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122	
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421	
	<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>432</b>	<b>33</b>	
	<b>Полдник</b>	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
Бутерброд с сыром		45	6	5	15	133		1	
Яблоки*		100			10	47	10	140,12	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>284</b>	<b>13</b>		
<b>Ужин сад</b>	Запеканка морковная с творогом	180	19	14	30	323	11	320	
	Соус сметанный сладкий*	50	2	3	9	68	1	115,02	
	Какао на молоке	180	2	3	12	78	1	145	
	Печенье	40	8	5	26	188		402	
<b>Итого за Ужин сад</b>			<b>31</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	<b>657</b>	<b>13</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>66</b>	<b>65</b>	<b>232</b>	<b>1958</b>	<b>64</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая**	175	4	6	19	144	1	144,02
	Кофейный напиток на молоке	180	3	3	13	88	2	147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	8		6		53		401
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>390</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок*	100						
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	<b>130,01</b>
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5	4	12	103	7	34
	Капуста, тушенная с морковью в молоке	130	3	4	10	89	46	429
	Котлеты	70	11	11	14	200	2	386
	Компот из сухофруктов	180	1	1	6	41		122
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91		421
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>59</b>	<b>524</b>	<b>55</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирожки печеные с мясом**	70	7	6	26	186	1	628
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>290</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Омлет натуральный 2	150	13	17	4	217	1	307,06
	Томат свежий	50	1		2	13	14	155
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Чай с сахаром	180			8	30		132
	Яблоки*	100			10	47	10	140,12
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>520</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>44</b>	<b>412</b>	<b>25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1883</b>	<b>62</b>	<b>67</b>	<b>200</b>	<b>1804</b>	<b>89</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>18900</b>	<b>664</b>	<b>690</b>	<b>2253</b>	<b>19255</b>	<b>962</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1890,0</b>	<b>66,4</b>	<b>69</b>	<b>225,3</b>	<b>1925,5</b>	<b>96,2</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>				

Составлено на основании:

- сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольного питания, с учетом требований СанПин 2.3/2.4.3590-20
- сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией доц.Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.
- сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013г. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова.

- \* При формировании ежедневного меню допускается замена видов кондитерских изделий, фруктов или полная их отмена. Вес фруктов может меняться в зависимости от вида продукта.
- \* При формировании ежедневного меню допускается введение дополнительного десертного продукта.
- \* При формировании ежедневного меню в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов" п 3.1.5 в целях обеспечения безопасности здоровья воспитанников, продукты у которых вскрыта упаковка распределяются на довольствующиеся в равных весах.
- \* При формировании ежедневного меню поступающий продукт (творог, сметана, хлеб пшеничный, хлеб ржаной, свинина, говядина) распределяются на довольствующиеся в равных весах.

Составил *Сафонова* Сафонова О.А.

Утвердил

Трусова О.В.

