

МБДОУ д/с № 17

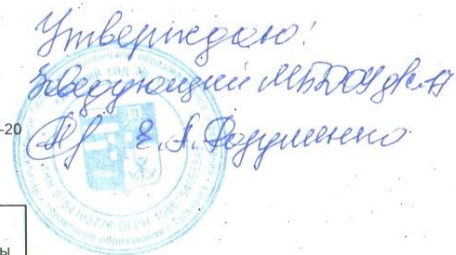
Приложение №8 к СанПиН 2.312.4.3590-20

Примерное меню

Рацион: Сад День 1.

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет 3-7	120	12	18	3	221		31
	Икра кабачковая промышленная 3-7	60	1	5	5	72	4	29
	Чай с молоком 3-7	200	6	6	24	174	3	167
	Батон нарезной 3-7	50	4	1	26	131		34
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
	Сыр порционный 3-7	15	3	4		54		37
Итого за Завтрак			26	41	58	718	7	
Завтрак2	Сок фруктовый 3-7	200	1		24	100	4	67
Итого за Завтрак2			1		24	100	4	
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Суп гороховый вегетарианский 3-7	200	8	1	22	127	8	28
	Рыба, тушеная с овощами 3-7	80	8	4	4	80	3	200
	Картофельное пюре 3-7	150	3	6	23	160	25	62
	Свекла отварная 3-7	60	1		5	25	6	134
	Компот из смеси сухофруктов 3-7	200	1		28	114	1	159,01
Итого за Обед			27	12	115	670	43	
Полдник	Каша "Дружба" 3-7	200	5	7	28	199	1	196
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			10	13	35	305	2	
Итого за день			64	66	232	1793	56	



МБДОУ д/с № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад День 2

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 3-7	200	6	8	30	174		152
	Кофейный напиток с молоком 3-7	200	5	5	22	148	1	162
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
	Итого за Завтрак			14	21	72	493	1
Завтрак2	Яблоки свежие 3-7	200	1	1	25	117	26	120
Итого за Завтрак2			1	1	25	117	26	
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Свекольник со сметаной 3-7 (2 вариант)	200	4	6	18	146	19	17
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом 3-7	180	22	19	32	389	2	214
	Кисель из концентрата 3-7	200	1		26	105	22	195
Итого за Обед			33	26	109	804	43	
Полдник	Пудинг из творога с рисом 3-7	150	22	5	29	252		114
	Соус молочный сладкий 3-7	50	2	3	12	87	1	181
	7							
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			29	14	48	445	2	
Итого за день			77	62	254	1859	72	

МБДОУ д/с № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад День 3

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 3-7	200	6	9	30	222	2	94
	Чай с сахаром и лимоном	200			223	51	2800	168,02
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
	Сыр порционный 3-7	15	3	4		54		37
Итого за Завтрак			12	21	273	498	2802	
Завтрак2	Яблоко свежее	120			12	54	12	1,06
	Итого за Завтрак2				12	54	12	
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Борщ со сметаной 3-7	200	3	5	22	141	9	189
	Оладьи из печени 3-7	80	16	10	3	170		85
	Картофельное пюре 3-7	150	3	6	23	160	25	62
	Огурец натуральный свежий 3-7	50			1	7	5	217
	Компот из смеси сухофруктов 3-7	200	1		28	114	1	159,01
	Итого за Обед			29	22	110	756	40
Полдник	Булочка домашняя 3-7	80	12	6	47	287		185
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			17	12	54	393	1	
Итого за день			58	55	449	1701	2855	

МБДОУ д/с № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад День 4

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая 3-7	200	7	10	25	158	3	151
	Какао с молоком 3-7	200	6	6	40	229	2	66
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
				16	24	85	5	
Итого за Завтрак								
Завтрак2	Сок фруктовый 3-7	200	1		24	100	4	67
			1		24	100	4	
Итого за Завтрак2								
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Суп крестьянский 3-7	200	3	6	21	147	5	15
	Котлеты, биточки, шницель 3-7	180	37	24	13	418	2	52
	Картофельное пюре 3-7	150	3	6	23	160	25	62
	Икра кабачковая промышленная 3-7	60	1	5	5	72	4	29
	Кисель из концентрата 3-7	200	1		26	105	22	195
				51	42	121	1066	58
Итого за Обед								
Полдник	Запеканка творожная 3-7	160	31	20	25	220	2	514
	Соус сметанный сладкий 3-7	50	2	3	4	67	1	183
	7							
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник								
Итого за день			106	95	266	2050	71	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад День 5

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая 3-7	200	7	6	36	222	1	197
	Чай с лимоном 3-7	200			15	62	2	36
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
Итого за Завтрак			10	14	71	455	3	
Завтрак2	Яблоки 3-7	100	1	1	13	59	13	1,01
	Итого за Завтрак2			1	1	13	59	13
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Суп с лапшой на курином бульоне 3-7	200	3		18	88	9	513
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7	120	3	3	16	103		77,01
	Курица отварная 3-7	80	21	20	1	266		58,01
	Капуста тушеная 3-7	70	2	3	11	70	7	69
	Компот из смеси сухофруктов 3-7	200	1		28	114	1	159,01
	Итого за Обед			36	27	107	805	17
Полдник	Булочка домашняя 3-7	100	15	7	58	359		185
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			20	13	65	465	1	
Итого за день			67	55	256	1784	34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное 3-7	44	6	5		73		25
	Макаронные изделия отварные 3-7	110	3	2	23	135		147
	Икра кабачковая промышленная 3-7	60	1	5	5	72	4	29
	Чай с молоком 3-7	200	6	6	24	174	3	167
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
	Сыр порционный 3-7	15	3	4		54		37
	Итого за Завтрак			22	30	72	679	7
Завтрак2								
	Сок фруктовый 3-7	200	1		24	100	4	67
Итого за Завтрак2			1		24	100	4	
Обед								
	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	35	3		17	82		207
	Суп фасолевый вегетарианский	200	6	1	19	118	7	12
	Рыба, тушенная с овощами 3-7	80	8	4	4	80	3	200
	Картофель отварной 3-7	130	3	3	21	127	26	68
	Свекла отварная 3-7	60	1		5	25	6	134
	Кисель плодово-ягодный	200	1		29	116	24	60
Итого за Обед			25	9	113	637	66	
Полдник								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 3-7	200	7	11	23	216	3	71
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			12	17	30	322	4	
Итого за день			60	56	239	1738	81	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад День 7

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 3-7	200	7	9	21	187	2	141
	Какао с молоком 3-7	200	6	6	40	229	2	66
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
Итого за Завтрак			16	23	81	587	4	
Завтрак2	Яблоко свежее	120			12	54	12	1,06
Итого за Завтрак2					12	54	12	
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Свекольник со сметаной (1-й вариант) 3-7	200	3	6	22	153	24	22,01
	Голубцы слоеные с отварным мясом 3-7	160	5	11	72	189	57	101
	Огурец натуральный свежий 3-7	60			2	8	6	217
	Компот из смеси сухофруктов 3-7	200	1		28	114	1	159,01
Итого за Обед			15	18	157	628	88	
Полдник	Запеканка морковная с творогом 3-7	150	16	11	35	399	3	118
	Соус молочный сладкий 3-7	50	2	3	12	87	1	181
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
	Итого за Полдник		23	20	54	592	5	
Итого за день			54	61	304	1861	109	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад День 8

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 3-7	200	7	10	26	224	3	148
	Чай с лимоном 3-7	200			15	62	2	36
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
	Сыр порционный 3-7	15	3	4		54		37
Итого за Завтрак			13	22	61	511	5	
Завтрак2								
	Бананы свежие 1,5-3	100						56
Итого за Завтрак2								
Обед								
	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Борщ со сметаной 3-7	200	3	5	22	141	9	189
	Печень по - строгановски	120	17	7	4	146	1	44
	Картофельное пюре 3-7	130	3	5	20	139	22	62
	Огурец натуральный свежий 3-7	60			2	8	6	217
	Кисель из концентрата 3-7	200	1		26	105	22	195
Итого за Обед			30	18	107	703	60	
Полдник								
	Булочка домашняя 3-7	100	15	7	58	359		185
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			20	13	65	465	1	
Итого за день			63	53	233	1679	66	

МБДОУ д/с № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад День 9

Приложение №8 к СанПиН 2.312.4.3590-20

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 3-7	200	6	8	30	174		152
	Кофейный напиток с молоком 3-7	200	5	5	22	148	1	162
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
Итого за Завтрак			14	21	72	493	1	
Завтрак2	Сок фруктовый 3-7	200	1		24	100	4	67
	Итого за Завтрак2		1		24	100	4	
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Суп из овощей 3-7	200	2	5	10	92	22	1,05
	Тефтели мясо-крупяные 3-7	180	27	20	14	357	2	40,01
	Икра кабачковая промышленная 3-7	60	1	5	5	72	4	29
	Компот из смеси сухофруктов 3-7	200	1		28	114	1	159,01
	Итого за Обед			37	31	90	799	29
Полдник	Лепешник с творогом 3-7	130	9	6	21	171		111
	Сметанный соус 3-7	50	1	2	1	39		204
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			15	14	29	316	1	
Итого за день			67	66	215	1708	35	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад . День 10

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 3-7	200	7	8	35	154		83
	Чай с сахаром и лимоном	200			223	51	2800	168,02
	Батон нарезной 3-7	40	3	1	20	105		42
	Масло сливочное 3-7	10		7		66		9
Итого за Завтрак			10	16	278	376	2800	
Завтрак2	Яблоки 3-7	100	1	1	13	59	13	1,01
	Итого за Завтрак2			1	1	13	59	13
Обед	Хлеб ржаной 3-7	45	3	1	18	89		206
	Суп рисовый с томатом 3-7	200	3	1	7	73	1	194
	Хлеб пшеничный 3-7	32	3		15	75		207
	Рагу куриное 3-7	160	17	14	24	183	24	139
	Свекла отварная 3-7	60	1		5	25	6	134
Кисель из концентрата 3-7			200	1	26	105	22	195
Итого за Обед			28	16	95	550	53	
Полдник	Оладьи с повидлом 3-7	110	14	15	71	473	1	84
	Кефир 3-7	180	5	6	7	106	1	75
Итого за Полдник			19	21	78	579	2	
Итого за день			58	54	464	1564	2868	