



Заведующий
Детского сада
" " " 2021 г.
(ФИО)

Примерное меню

Сезон: осень-зима
Возрастная категория 3-7 лет

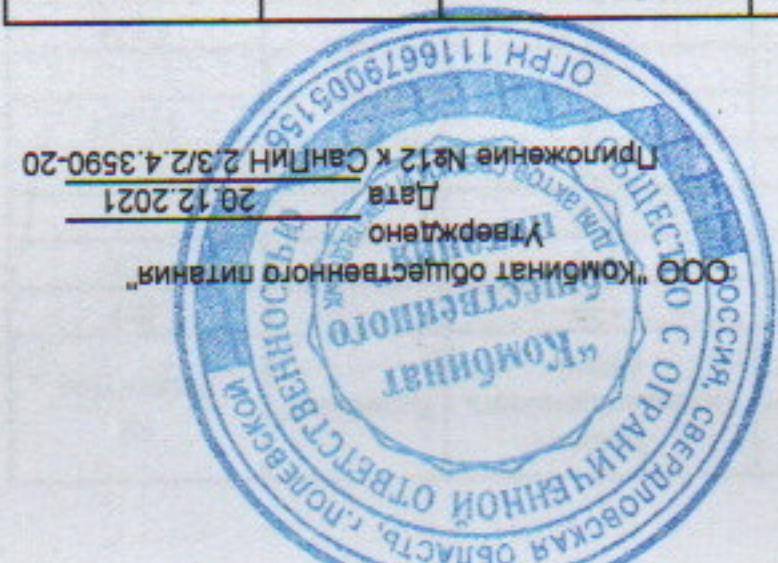
№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход готового блюда	Наименование блюда без использования пищевых добавок
			Б	Ж	У		
199		47	3	3	4	180	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным
414		104	3	3	16	180	Кофейный напиток с молоком
1		102	2	6	11	30	Бутерброды с маслом сливочным
418		22	1	1	3	100	Сок натуральный
55		22	1	1	3	50	Икра овощная свекольная
12 027		153	4	4	21	180	Сул-пюре из гороха
123		24	1	1	5	10	Ренки из пшеничного хлеба
293		128	5	5	65	70	"Тэфтели мясные с луком"
123		24	1	1	5	20	Соус молочный (для подачи к блюду)
219		16	2	2	20	130	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным
393	0,05	84	20	20	84	180	Компот из яблок с витамином С
13 003		38	1	9	9	30	Хлеб ржано-пшеничный
419		120	6	6	9	200	Молоко кипяченое
441		68	6	6	15	60	Ватрушки с повидлом
Итого за день		188	6	31	192		
Итого за Полдник		188	6	31	192		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Детский сад 3-7 лет 156,43 р

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход готового блюда	Наименование блюда без использования пищевых добавок
			Б	Ж	У		
199		47	3	3	4	150	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным
412		40	4	6	13	180	Чай с лимоном
3		123	4	9	27	35	Бутерброды с маслом сливочным и сыром
392	0,05	99	4	9	24	100	Компот из яблок
57		48	1	4	3	50	Маринад овощной
90,01		87	2	2	14	180	Сул-пюре из картофеля с рыбой
308		222	11	10	20	150	Запеканка картофельная с мясом
245		206	13	9	17	20	Соус сметанный
390	0,05	99	24	24	99	200	Компот из свежих яблок с витамином С
13 002		55	11	11	11	30	Хлеб пшеничный из муки 1с
13 003		66	2	2	16	30	Хлеб ржано-пшеничный
245		206	17	9	17	70	Сырники
245		206	17	9	17	10	Соус сладкий из повидла
372		8	1	1	1	180	Кисломолочный продукт
Итого за день		1206	42	42	164		
Итого за Полдник		312	15	15	24		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Детский сад 3-7 лет 156,43 р

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход готового блюда	Наименование блюда без использования пищевых добавок
			Б	Ж	У		
100		105	4	6	8	180	Сул-молочный с макаронными изделиями
411		32	2	3	19	180	Чай с сахаром
2		103	2	9	35	35	Бутерброды с маслом и повидлом
418		27	2	2	4	100	Сок натуральный
12,01		35	1	2	4	30	Икра из свежей с морковью
73		74	2	4	7	180/5	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом говядины
271		137	7	7	7	70	Котлеты рыбные запеченные с маслом
340		120	4	4	17	130	Пюре картофельное с морковью
12 394	0,05	120	3	3	29	180	Компот из яблок с витамином С
13 002		82	1	1	16	25	Хлеб пшеничный из муки 1с
13 003		62	2	2	15	25	Хлеб ржано-пшеничный
249		216	22	21	100	60	Ватрушка со сметаной
396		119	9	9	29	190	Кисель из яблок свежих
Итого за день		1241	43	39	188		
Итого за Полдник		335	13	9	49		



Утверждено
Дата: 20.12.2021
Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход готового блюда	Прием пищи
			Б	Ж	У		
12 038		97	4	3	12	150	Наименование блюда без использования пищевых добавок
414		104	3	3	16	180	
1		120	7	7	13	35	Бутерброды с маслом сливочным
393		321	13	41	14	100	Компот из яблок
145		56	3	6	6	30	Икра овощная морковная
73,01		74	4	7	7	180/5	Щи из свежей капусты с мясом говядины
299		170	11	9	11	70	Биточки мясные рубленые
148		112	9	9	9	130	Рагу из овощей
12 394	0,05	120	3	29	29	180	Компот из яблок с витамином С
13 002		82	1	16	16	25	Хлеб пшеничный из муки 1с
13 003		66	2	16	16	30	Хлеб ржано-пшеничный
251,01		691	21	29	100	70	Шарлотка творожная с яблоками
251,01		121	8	6	8	15	Соус молочный сладкий
419		114	9	9	9	180	Молоко кипяченое
Итого за Подник		235	14	12	17	180	
Итого за День		1305	44	54	172	1419	

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход готового блюда	Прием пищи
			Б	Ж	У		
120 206		47	3	4	4	150	Наименование блюда без использования пищевых добавок
416		112	4	4	15	180	
3,01		118	4	4	16	30	Бутерброды с сыром
392	0,05	89	21	21	21	100	Сок натуральный
12,01		35	2	4	4	30	Икра из свежих овощей и моркови
114		156	9	15	15	180	Сул-крем из разных овощей
123		24	5	5	5	10	Гренки из пшеничного хлеба
105,01		291	13	24	6	150	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным
390,01	0,05	32	20	20	20	180	Компот из яблок и кураги
13 003		57	2	13	13	35	Хлеб ржано-пшеничный
249		216	9	20	20	60	Ватрушка с творогом
411		270	13	10	31	200	Чай с сахаром и шиповником
Итого за Подник		1332	45	56	169	1332	
Итого за День		1332	133	169	569	1332	

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход готового блюда	Прием пищи
			Б	Ж	У		
199		47	3	4	4	150	Наименование блюда без использования пищевых добавок
413		94	3	14	14	180	
1		102	6	6	11	30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным
199		47	3	4	4	150	Чай с молоком
413		94	3	14	14	180	Бутерброды с маслом сливочным
1		102	6	6	11	30	Компот из апельсинов или мандаринов
418		22	3	3	3	100	Маринад овощной
57		36	2	2	2	30	Свекольник со сметаной и мясом курицы
12 028		109	3	3	19	180/5	Суфле рыбное (минтай)
284,02		159	10	10	10	150	Компот из свежих яблок с витамином С
390	0,05	99	24	24	24	180	Хлеб пшеничный из муки 1с
13 002		109	1	1	21	25	Хлеб ржано-пшеничный
13 003		47	1	11	11	25	Хлеб ржано-пшеничный
568		77	17	17	77	23	Голубцы с говяжьей и рисом с соусом сметанным
314		92	6	6	6	70	Соус сметанный
314		92	6	6	6	20	Кисель из яблок с витамином С
396		107	26	26	26	180	Хлеб пшеничный из муки 1с
396		109	1	1	21	20	Хлеб ржано-пшеничный
Итого за Подник		1020	35	32	137	1020	
Итого за День		1020	1020	1020	1020	1020	

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход готового блюда	Прием пищи
			Б	Ж	У		
10 215,01		47	4	4	4	150	Наименование блюда без использования пищевых добавок
412		40	5	5	12	180	
3		107	5	5	12	35	Чай с лимоном
412		107	5	5	12	35	Бутерброды с маслом сливочным и сыром
389,03		147	4	4	22	90	Яблоки свежие
1 044		39	1	1	1	30	Икра овощная свекольная
94		137	2	2	2	180/5	Суп-лапша домашняя и мясом курицы
328		130	5	5	19	70	Суфле из птицы с рисом
308		130	3	3	19	65/65	Люфе картофельно-капусты тушеная
417	0,05	164	1	1	13	180	Напиток из плодов шиповника
13 002		68	2	2	13	25	Хлеб пшеничный из муки 1с
13 003		57	2	2	13	25	Хлеб ржано-пшеничный
607		607	21	21	83	60	Ватрушка с повидлом
167,01		103	5	5	12	190	Молоко кипяченое
419		211	11	11	20	180	Итого за Подник
Итого за День		965	37	37	125	125	