

Примерное меню

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.манная со слив.маслом	180	6	7	27	200	2	21
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтрак1			11	15	57	419	9	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Суп овощной с мясн.фрикад.со смет.	150	4	7	11	123	13	77,01
	Щи из свеж.капус.с мясом со смет.	150	4	5	5	81	21	3
	Котлета из мяса говяжд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			21	26	77	629	50	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			2	2	53	253	141	
Итого за день			34	43	195	1335	202	

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка из творога с рисом с мол.сгущ.	120/20	19	13	36	337	1	30
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	150			8	31		69
Итого за Завтрак1			21	18	59	481	1	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	150	4	5	9	101	1	4
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
	Гарнир слож.(картоф.и капуста)	115/35	4	5	23	154	47	13,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01

Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
---------------------------	-----	--	--	----	----	--	-------

Итого за Обед		22	22	74	592	49	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
Пирожки с картофелем	35	2	4	15	108	4	57
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
Яблоко	60			6	28	6	45
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

Итого за Полдник		9	12	80	472	23	
-------------------------	--	---	----	----	-----	----	--

Итого за день		52	52	221	1579	75	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.сбор.(рис,пшено) с маслом слив.	180	6	9	28	220	2	26
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	180	8	8	30	227	2	70
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтрак1			20	26	87	673	7	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Щи из свеж.капус.с курой со смет.	150	4	5	6	84	21	3,01
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Запеканка картофел.с отвар.мясом куры	130	9	9	20	194	24	36,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			19	27	68	590	64	
Полдник								
	Печенье песочное	50	3	13	28	241		52,02
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдник			10	19	68	472	12	
Итого за день			49	72	231	1769	85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.сбор.(рис,пшено) с маслом слив.	180	6	9	28	220	2	26
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтрак1			15	26	58	536	8	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ со сметаной	150	4	6	7	102	16	2
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Кнели рыбные(минтай)	60	9	5	3	95		81,01

Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
Рис отварной	80	3	5	30	171		83
Соус сметанный	30		3	2	35		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		25	30	106	807	65	
----------------------	--	----	----	-----	-----	----	--

Полдник							
Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Кисель	180			19	77	18	51
Яблоко	60			6	28	6	45

Итого за Полдник		4	7	55	305	25	
-------------------------	--	---	---	----	-----	----	--

Итого за день		44	63	227	1682	100	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	180	8	8	30	227	2	70
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Отварная свекла без сахара	30			3	13	3	12,02
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Чай с молоком	150	1	1	9	54	1	48
Итого за Завтрак1			18	26	72	610	12	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Суп крест.с круп.и курой со смет.	150	4	7	8	109	12	7,02
	Суп овощ.с фрикад.из кур.груд.со смет.	150	5	5	11	109	14	77,1
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
	Гуляш из курин.грудки	50	10	3	3	79	2	38,01
	Греча отварная	120	4	5	17	130		20
	Горошница с маслом слив.	100	10	6	21	178		78
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			47	38	102	942	29	
Полдник								
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Печенье	17	3	2	11	77	10	64
	Пряник	40	2	2	29	138		63
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Чай	180			9	37		69
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдник			11	10	108	560	155	
Итого за день			76	74	290	2146	198	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.геркул.с маслом слив.	180	7	10	24	209	2	23
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтрак1			12	18	53	421	5	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12

Суп гороховый	150	6	5	13	122	9	1
Котлета из мяса говяд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
Рагу из овощей	130	2	3	13	85	23	16
Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		19	23	86	637	63	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Печенье	17	3	2	11	77	10	64
Яйцо отварное	20	3	2		32		58
Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
Яблоко	60			6	28	6	45

Итого за Полдник		6	4	31	204	151	
-------------------------	--	---	---	----	-----	-----	--

Итого за день		37	45	178	1296	221	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с рисом	200	5	6	17	143	2	6
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтрак1			18	23	74	584	9	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Свекольник с кур со сметан.	150	4	7	10	115	10	77,08
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			34	32	78	733	53	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			13	14	86	517	18	
Итого за день			65	69	246	1868	82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка из творога с молок.сгущ.	120/20	23	14	28	338	1	29
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	150			8	31		69
Итого за Завтрак1			25	19	51	482	1	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Суп картоф. с рыбой(минтай)	150	5	4	9	94	11	8
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02

Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
Греча отварная	120	4	5	17	130		20
Морковь тушеная	100	1	5	9	92	4	15,01
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		35	42	81	858	19	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Булка с присыпкой	30	3	3	19	113		53,01
Молоко	180	5	6	8	108	2	71
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

Итого за Полдник		11	11	59	374	13	
-------------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Итого за день		71	72	199	1748	35	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтрак1			9	17	30	316	6	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Котлета рыбная(минтай)	60	9	3	6	88	1	34
	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			18	14	70	492	50	
Полдник								
	Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
	Пирожки с св.капустой	35	3	5	15	116	9	54,01
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			6	11	60	363	17	
Итого за день			33	42	168	1205	75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Каша молоч.ячнев.с маслом слив.	180	7	8	29	213	2	25
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Чай	150			8	31		69
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтрак1			20	25	96	696	11	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Суп крест.с круп.и кур.груд.и смет.	150	5	4	8	91	12	7,03
	Плов из кур.грудки	120	11	6	23	190	2	36,02

Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
Соус сметанный	30		3	2	35		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		35	24	80	681	73	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Пряник	40	2	2	29	138		63
Батон с повидлом	35/20	3	1	31	141		62,01
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

Итого за Полдник		8	5	103	478	13	
-------------------------	--	---	---	-----	-----	----	--

Итого за день		63	54	287	1889	99	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.манная со слив.маслом	180	6	7	27	200	2	21
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтрак1			11	15	57	419	9	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Суп овощной с мясн.фрикад.со смет.	150	4	7	11	123	13	77,01
	Щи из свеж.капус.с мясом со смет.	150	4	5	5	81	21	3
	Котлета из мяса говяд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			21	26	77	629	50	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			2	2	53	253	141	
Итого за день			34	43	195	1335	202	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка из творог.с морков.	120/20	18	17	27	337	2	30,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	150			8	31		69
Итого за Завтрак1			20	22	50	481	2	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	150	4	5	9	101	1	4
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
	Гарнир слож.(картоф.и капуста)	115/35	4	5	23	154	47	13,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01

Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
---------------------------	-----	--	--	----	----	--	-------

Итого за Обед		22	22	74	592	49	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
Пирожки с картофелем	35	2	4	15	108	4	57
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
Яблоко	60			6	28	6	45
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

Итого за Полдник		9	12	80	472	23	
-------------------------	--	---	----	----	-----	----	--

Итого за день		51	56	212	1579	76	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.сбор.(пшенич.,ячн.) с масл.слив.	180	6	9	27	216	2	26,01
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	180	8	8	30	227	2	70
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтрак1			20	26	86	669	7	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Щи из свеж.капус.с курой со смет.	150	4	5	6	84	21	3,01
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Запеканка картофел.с отвар.мясом куры	130	9	9	20	194	24	36,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			19	27	68	590	64	
Полдник								
	Печенье песочное	50	3	13	28	241		52,02
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдник			10	19	68	472	12	
Итого за день			49	72	230	1765	85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.сбор.(пшенич.,ячн.) с масл.слив.	180	6	9	27	216	2	26,01
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтрак1			15	26	57	532	8	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ со сметаной	150	4	6	7	102	16	2
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Кнели рыбные(минтай)	60	9	5	3	95		81,01

Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
Рис отварной	80	3	5	30	171		83
Соус сметанный	30		3	2	35		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		25	30	106	807	65	
----------------------	--	----	----	-----	-----	----	--

Полдник							
Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Кисель	180			19	77	18	51
Яблоко	60			6	28	6	45

Итого за Полдник		4	7	55	305	25	
-------------------------	--	---	---	----	-----	----	--

Итого за день		44	63	226	1678	100	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	180	8	8	30	227	2	70
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Отварная свекла без сахара	30			3	13	3	12,02
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Чай с молоком	150	1	1	9	54	1	48
Итого за Завтрак1			18	26	72	610	12	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Суп крест.с круп.и курой со смет.	150	4	7	8	109	12	7,02
	Суп овощ.с фрикад.из кур.груд.со смет.	150	5	5	11	109	14	77,1
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
	Гуляш из курин.грудки	50	10	3	3	79	2	38,01
	Греча отварная	120	4	5	17	130		20
	Горошница с маслом слив.	100	10	6	21	178		78
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			47	38	102	942	29	
Полдник								
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Печенье	17	3	2	11	77	10	64
	Пряник	40	2	2	29	138		63
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Чай	180			9	37		69
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдник			11	10	108	560	155	
Итого за день			76	74	290	2146	198	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.геркул.с маслом слив.	180	7	10	24	209	2	23
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтрак1			12	18	53	421	5	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12

Суп гороховый	150	6	5	13	122	9	1
Котлета из мяса говяд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
Рагу из овощей	130	2	3	13	85	23	16
Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		19	23	86	637	63	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Печенье	17	3	2	11	77	10	64
Яйцо отварное	20	3	2		32		58
Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
Яблоко	60			6	28	6	45

Итого за Полдник		6	4	31	204	151	
-------------------------	--	---	---	----	-----	-----	--

Итого за день		37	45	178	1296	221	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с рисом	200	5	6	17	143	2	6
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтрак1			18	23	74	584	9	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Свекольник с кур со сметан.	150	4	7	10	115	10	77,08
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			34	32	78	733	53	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			13	14	86	517	18	
Итого за день			65	69	246	1868	82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Запеканка из творога с молок.сгущ.	120/20	23	14	28	338	1	29
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	150			8	31		69
Итого за Завтрак1			25	19	51	482	1	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Суп картоф. с рыбой(минтай)	150	5	4	9	94	11	8
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02

Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
Греча отварная	120	4	5	17	130		20
Морковь тушеная	100	1	5	9	92	4	15,01
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		35	42	81	858	19	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Булка с присыпкой	30	3	3	19	113		53,01
Молоко	180	5	6	8	108	2	71
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

Итого за Полдник		11	11	59	374	13	
-------------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Итого за день		71	72	199	1748	35	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтрак1			9	17	30	316	6	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Котлета рыбная(минтай)	60	9	3	6	88	1	34
	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			18	14	70	492	50	
Полдник								
	Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
	Пирожки с св.капустой	35	3	5	15	116	9	54,01
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			6	11	60	363	17	
Итого за день			33	42	168	1205	75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Каша молоч.ячнев.с маслом слив.	180	7	8	29	213	2	25
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Чай	150			8	31		69
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтрак1			20	25	96	696	11	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2					8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Суп крест.с круп.и кур.груд.и смет.	150	5	4	8	91	12	7,03
	Плов из кур.грудки	120	11	6	23	190	2	36,02

Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
Соус сметанный	30		3	2	35		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01

Итого за Обед		35	24	80	681	73	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

Полдник							
Пряник	40	2	2	29	138		63
Батон с повидлом	35/20	3	1	31	141		62,01
Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

Итого за Полдник		8	5	103	478	13	
-------------------------	--	---	---	-----	-----	----	--

Итого за день		63	54	287	1889	99	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

Составил _____ Администратор

Утвердил _____