

## Примерное меню

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.манная со слив.маслом	200	7	8	30	222	2	21
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
	Отварная морковь без сахара	50	1		3	18	3	12,03
<b>Итого за Завтрак1</b>			14	17	65	479	12	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Суп овощной с мясн.фрикад.со смет.	200	5	9	15	163	18	77,01
	Щи из свеж.капус.с мясом со смет.	200	5	6	7	107	28	3
	Котлета из мяса говяд.(биточки)	60	10	11	6	159	1	39
	Макаронные изделия отварные	150	6	7	36	228		19
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			30	36	108	893	72	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с повидлом	70	4	4	48	243		56
	Напиток из шиповника	200	1		15	75	150	49,01
	Чай	200			10	41		69
	Яблоко	100			10	47	10	45
<b>Итого за Полдник</b>			5	4	83	406	160	
<b>Итого за день</b>			50	57	266	1821	246	

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Запеканка из творога с рисом с мол.сгуц.	150/25	24	16	44	421	1	30
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	200			10	41		69
<b>Итого за Завтрак1</b>			26	21	69	575	1	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Суп-лапша на курином бульоне	200	5	7	13	134	1	4
	Котлета из мяса кур(биточки)	80	16	16	15	265	1	41
	Гарнир слож.(картоф.и капуста)	130/50	5	6	27	185	56	13,01

Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		29	29	95	771	58	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	70	9	12	32	274		52
Пирожки с картофелем	70	4	9	30	216	8	57
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Чай с лимоном	200/5			12	51	2	47
Яблоко	100			10	47	10	45
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

<b>Итого за Полдник</b>		17	24	117	748	31	
-------------------------	--	----	----	-----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		73	74	291	2137	92	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

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

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.сбор.(рис,пшено) с маслом слив.	200	6	10	31	244	2	26
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	200	9	9	33	252	2	70
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	200	4	4	19	131	4	50
<b>Итого за Завтрак1</b>			23	30	98	762	8	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	50	1	4	4	57	5	12
	Щи из свеж.капус.с курой со смет.	200	5	7	7	112	28	3,01
	Борщ с курой и сметаной	200	5	9	10	140	22	2,02
	Запеканка картофел.с отвар.мясом куры	150	11	10	23	224	27	36,04
	Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			26	35	87	779	82	
<b>Полдник</b>								
	Печенье песочное	60	4	15	34	290		52,02
	Снежок	200	5	5	22	158	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
<b>Итого за Полдник</b>			11	21	77	537	12	
<b>Итого за день</b>			61	86	272	2121	104	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.сбор.(рис,пшено) с маслом слив.	200	6	10	31	244	2	26
	Омлет	100	4	10	3	118	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
<b>Итого за Завтрак1</b>			18	31	66	623	10	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Борщ со сметаной	200	5	8	10	136	22	2
	Рассольник со сметаной	200	5	6	11	113	10	76

Кнели рыбные(минтай)	80	12	7	5	127		81,01
Пюре картофельное	180	4	6	27	182	32	14
Рис отварной	100	4	6	37	213		83
Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		35	41	137	1066	89	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

<b>Полдник</b>							
Ватрушка со сметаной	70	6	11	37	272		56,01
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Кисель	200			21	86	20	51
Яблоко	100			10	47	10	45

<b>Итого за Полдник</b>		8	13	80	476	31	
-------------------------	--	---	----	----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		62	85	293	2208	132	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

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

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Омлет	100	4	10	3	118	1	32,01
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	200	9	9	33	252	2	70
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Отварная свекла без сахара	50	1		4	21	5	12,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
	Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
<b>Итого за Завтрак1</b>			24	32	84	723	16	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Суп крест.с круп.и курой со смет.	200	5	9	11	145	16	7,02
	Суп овощ.с фрикад.из кур.груд.со смет.	200	6	7	15	145	18	77,1
	Котлета из мяса кур(биточки)	80	16	16	15	265	1	41
	Гуляш из курин.грудки	80	16	5	5	127	3	38,01
	Горошница с маслом слив.	130	13	8	27	231		78
	Греча отварная	150	5	6	21	162		20
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			64	51	134	1262	38	
<b>Полдник</b>								
	Макаронные изделия отварные	150	6	7	36	228		19
	Печенье	30	6	3	20	135	17	64
	Пряник	40	2	2	29	138		63
	Напиток из шиповника	200	1		15	75	150	49,01
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
	Чай	200			10	41		69
<b>Итого за Полдник</b>			17	13	131	706	177	
<b>Итого за день</b>			106	96	359	2734	233	

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

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.геркул.с маслом слив.	200	8	11	26	232	2	23
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	200	4	4	19	131	4	50
<b>Итого за Завтрак1</b>			14	20	60	476	6	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								

Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	50	1	4	4	57	5	12
Суп гороховый	200	8	7	17	163	11	1
Котлета из мяса говяд.(биточки)	60	10	11	6	159	1	39
Рагу из овощей	180	3	4	17	118	32	16
Пюре картофельное	180	4	6	27	182	32	14
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		29	32	111	866	81	
----------------------	--	----	----	-----	-----	----	--

<b>Полдник</b>							
Печенье	25	5	3	16	112	14	64
Яйцо отварное	40	5	5		63		58
Напиток из шиповника	200	1		15	75	150	49,01
Яблоко	100			10	47	10	45

<b>Итого за Полдник</b>		11	8	41	297	174	
-------------------------	--	----	---	----	-----	-----	--

<b>Итого за день</b>		55	60	222	1682	263	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

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

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Суп молочный с рисом	250	6	8	21	179	2	6
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	200	8	9	32	243	2	24
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
<b>Итого за Завтрак1</b>			22	28	85	683	11	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Свекольник с кур со сметан.	200	5	9	13	153	14	77,08
	Мясо кур отвар.в соусе	80	15	17	3	228		40,02
	Макаронные изделия отварные	150	6	7	36	228		19
	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	130	20	3	11	152	45	39,04
	Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			51	44	110	1056	84	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	9	12	32	274		52
	Ватрушка с повидлом	70	4	4	48	243		56
	Снежок	200	5	5	22	158	2	71,02
	Яблоко	100			10	47	10	45
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
<b>Итого за Полдник</b>			20	22	133	811	22	
<b>Итого за день</b>			94	94	338	2593	119	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Запеканка из творога с молок.сгуц.	150/25	28	18	36	423	1	29
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	200			10	41		69
<b>Итого за Завтрак1</b>			30	23	61	577	1	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	50	1	4	4	57	5	12
	Суп картоф. с рыбой(минтай)	200	6	6	12	125	15	8
	Мясо кур отвар.в соусе	80	15	17	3	228		40,02

Котлета из мяса кур(биточки)	70	14	14	13	232	1	41
Греча отварная	150	5	6	21	162		20
Морковь тушеная	150	2	8	14	138	6	15,01
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		46	55	107	1129	27	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

<b>Полдник</b>							
Булка с присыпкой	60	6	5	39	226		53,01
Молоко	200	6	6	9	120	3	71
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

<b>Итого за Полдник</b>		16	14	81	506	14	
-------------------------	--	----	----	----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		93	92	259	2255	44	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Омлет	100	4	10	3	118	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
<b>Итого за Завтрак1</b>			12	21	35	379	8	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Рассольник со сметаной	200	5	6	11	113	10	76
	Котлета рыбная(минтай)	80	12	5	7	117	1	34
	Пюре картофельное	180	4	6	27	182	32	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			25	20	89	648	68	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка со сметаной	70	6	11	37	272		56,01
	Пирожки с св.капустой	70	5	10	30	231	18	54,01
	Чай с лимоном	200/5			12	51	2	47
	Чай	200			10	41		69
	Яблоко	100			10	47	10	45
<b>Итого за Полдник</b>			11	21	99	642	30	
<b>Итого за день</b>			49	62	233	1712	108	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	200	8	9	32	243	2	24
	Каша молоч.ячнев.с маслом слив.	200	7	8	32	237	2	25
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
	Чай	200			10	41		69
	Отварная морковь без сахара	50	1		3	18	3	12,03
<b>Итого за Завтрак1</b>			24	28	109	800	14	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Борщ с курой и сметаной	200	5	9	10	140	22	2,02
	Суп крест.с круп.и кур.груд.и смет.	200	6	6	11	122	16	7,03

Плов из кур.грудки	200	19	10	38	317	4	36,02
Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	130	20	3	11	152	45	39,04
Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		55	36	117	1026	112	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

<b>Полдник</b>							
Пряник	40	2	2	29	138		63
Батон с повидлом	35/20	3	1	31	141		62,01
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Чай с лимоном	200/5			12	51	2	47
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

<b>Итого за Полдник</b>		9	6	105	490	13	
-------------------------	--	---	---	-----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		89	70	341	2359	141	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.манная со слив.маслом	200	7	8	30	222	2	21
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
	Отварная морковь без сахара	50	1		3	18	3	12,03
<b>Итого за Завтрак1</b>			14	17	65	479	12	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Суп овощной с мясн.фрикад.со смет.	200	5	9	15	163	18	77,01
	Щи из свеж.капус.с мясом со смет.	200	5	6	7	107	28	3
	Котлета из мяса говяд.(биточки)	60	10	11	6	159	1	39
	Макаронные изделия отварные	150	6	7	36	228		19
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			30	36	108	893	72	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с повидлом	70	4	4	48	243		56
	Напиток из шиповника	200	1		15	75	150	49,01
	Чай	200			10	41		69
	Яблоко	100			10	47	10	45
<b>Итого за Полдник</b>			5	4	83	406	160	
<b>Итого за день</b>			50	57	266	1821	246	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Запеканка из творог.с морков.	150/25	22	21	34	421	3	30,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	200			10	41		69
<b>Итого за Завтрак1</b>			24	26	59	575	3	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Суп-лапша на курином бульоне	200	5	7	13	134	1	4
	Котлета из мяса кур(биточки)	80	16	16	15	265	1	41
	Гарнир слож.(картоф.и капуста)	130/50	5	6	27	185	56	13,01

Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		29	29	95	771	58	
----------------------	--	----	----	----	-----	----	--

<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	70	9	12	32	274		52
Пирожки с картофелем	70	4	9	30	216	8	57
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Чай с лимоном	200/5			12	51	2	47
Яблоко	100			10	47	10	45
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

<b>Итого за Полдник</b>		17	24	117	748	31	
-------------------------	--	----	----	-----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		71	79	281	2137	94	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.сбор.(пшенич.,ячн.) с масл.слив.	200	7	10	30	240	2	26,01
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	200	9	9	33	252	2	70
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	200	4	4	19	131	4	50
<b>Итого за Завтрак1</b>			24	30	97	758	8	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	50	1	4	4	57	5	12
	Щи из свеж.капус.с курой со смет.	200	5	7	7	112	28	3,01
	Борщ с курой и сметаной	200	5	9	10	140	22	2,02
	Запеканка картофел.с отвар.мясом куры	150	11	10	23	224	27	36,04
	Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			26	35	87	779	82	
<b>Полдник</b>								
	Печенье песочное	60	4	15	34	290		52,02
	Снежок	200	5	5	22	158	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
<b>Итого за Полдник</b>			11	21	77	537	12	
<b>Итого за день</b>			62	86	271	2117	104	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.сбор.(пшенич.,ячн.) с масл.слив.	200	7	10	30	240	2	26,01
	Омлет	100	4	10	3	118	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
<b>Итого за Завтрак1</b>			19	31	65	619	10	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Борщ со сметаной	200	5	8	10	136	22	2
	Рассольник со сметаной	200	5	6	11	113	10	76

Кнели рыбные(минтай)	80	12	7	5	127		81,01
Пюре картофельное	180	4	6	27	182	32	14
Рис отварной	100	4	6	37	213		83
Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		35	41	137	1066	89	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

<b>Полдник</b>							
Ватрушка со сметаной	70	6	11	37	272		56,01
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Кисель	200			21	86	20	51
Яблоко	100			10	47	10	45

<b>Итого за Полдник</b>		8	13	80	476	31	
-------------------------	--	---	----	----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		63	85	292	2204	132	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Омлет	100	4	10	3	118	1	32,01
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	200	9	9	33	252	2	70
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Отварная свекла без сахара	50	1		4	21	5	12,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
	Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
<b>Итого за Завтрак1</b>			24	32	84	723	16	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Суп крест.с круп.и курой со смет.	200	5	9	11	145	16	7,02
	Суп овощ.с фрикад.из кур.груд.со смет.	200	6	7	15	145	18	77,1
	Котлета из мяса кур(биточки)	80	16	16	15	265	1	41
	Гуляш из курин.грудки	80	16	5	5	127	3	38,01
	Горошница с маслом слив.	130	13	8	27	231		78
	Греча отварная	150	5	6	21	162		20
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			64	51	134	1262	38	
<b>Полдник</b>								
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Печенье	30	6	3	20	135	17	64
	Пряник	40	2	2	29	138		63
	Напиток из шиповника	200	1		15	75	150	49,01
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
	Чай	200			10	41		69
<b>Итого за Полдник</b>			15	11	119	630	177	
<b>Итого за день</b>			104	94	347	2658	233	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.геркул.с маслом слив.	200	8	11	26	232	2	23
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	200	4	4	19	131	4	50
<b>Итого за Завтрак1</b>			14	20	60	476	6	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								

Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	50	1	4	4	57	5	12
Суп гороховый	200	8	7	17	163	11	1
Котлета из мяса говяд.(биточки)	60	10	11	6	159	1	39
Рагу из овощей	180	3	4	17	118	32	16
Пюре картофельное	180	4	6	27	182	32	14
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		29	32	111	866	81	
----------------------	--	----	----	-----	-----	----	--

<b>Полдник</b>							
Печенье	25	5	3	16	112	14	64
Яйцо отварное	40	5	5		63		58
Напиток из шиповника	200	1		15	75	150	49,01
Яблоко	100			10	47	10	45

<b>Итого за Полдник</b>		11	8	41	297	174	
-------------------------	--	----	---	----	-----	-----	--

<b>Итого за день</b>		55	60	222	1682	263	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Суп молочный с рисом	250	6	8	21	179	2	6
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	200	8	9	32	243	2	24
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
<b>Итого за Завтрак1</b>			22	28	85	683	11	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Свекольник с кур со сметан.	200	5	9	13	153	14	77,08
	Мясо кур отвар.в соусе	80	15	17	3	228		40,02
	Макаронные изделия отварные	150	6	7	36	228		19
	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	130	20	3	11	152	45	39,04
	Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			51	44	110	1056	84	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	9	12	32	274		52
	Ватрушка с повидлом	70	4	4	48	243		56
	Снежок	200	5	5	22	158	2	71,02
	Яблоко	100			10	47	10	45
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
<b>Итого за Полдник</b>			20	22	133	811	22	
<b>Итого за день</b>			94	94	338	2593	119	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Запеканка из творога с молок.сгуц.	150/25	28	18	36	423	1	29
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	200			10	41		69
<b>Итого за Завтрак1</b>			30	23	61	577	1	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	50	1	4	4	57	5	12
	Суп картоф. с рыбой(минтай)	200	6	6	12	125	15	8
	Мясо кур отвар.в соусе	80	15	17	3	228		40,02

Котлета из мяса кур(биточки)	70	14	14	13	232	1	41
Греча отварная	150	5	6	21	162		20
Морковь тушеная	150	2	8	14	138	6	15,01
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		46	55	107	1129	27	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

<b>Полдник</b>							
Булка с присыпкой	60	6	5	39	226		53,01
Молоко	200	6	6	9	120	3	71
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

<b>Итого за Полдник</b>		16	14	81	506	14	
-------------------------	--	----	----	----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		93	92	259	2255	44	
----------------------	--	----	----	-----	------	----	--

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Омлет	100	4	10	3	118	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
<b>Итого за Завтрак1</b>			12	21	35	379	8	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Рассольник со сметаной	200	5	6	11	113	10	76
	Котлета рыбная(минтай)	80	12	5	7	117	1	34
	Пюре картофельное	180	4	6	27	182	32	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
	Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01
<b>Итого за Обед</b>			25	20	89	648	68	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка со сметаной	70	6	11	37	272		56,01
	Пирожки с св.капустой	70	5	10	30	231	18	54,01
	Чай с лимоном	200/5			12	51	2	47
	Чай	200			10	41		69
	Яблоко	100			10	47	10	45
<b>Итого за Полдник</b>			11	21	99	642	30	
<b>Итого за день</b>			49	62	233	1712	108	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Сад

Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Гр.3-7лет(10ч.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	200	8	9	32	243	2	24
	Каша молоч.ячнев.с маслом слив.	200	7	8	32	237	2	25
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	6,4	2	2		22		60
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	17	126	7	49
	Чай	200			10	41		69
	Отварная морковь без сахара	50	1		3	18	3	12,03
<b>Итого за Завтрак1</b>			24	28	109	800	14	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	100	1		10	43	2	67
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	43	2	
<b>Обед</b>								
	Салат витам.с растит.маслом	50	1	3	4	49	25	10
	Борщ с курой и сметаной	200	5	9	10	140	22	2,02
	Суп крест.с круп.и кур.груд.и смет.	200	6	6	11	122	16	7,03

Плов из кур.грудки	200	19	10	38	317	4	36,02
Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	130	20	3	11	152	45	39,04
Соус сметанный	50	1	5	3	59		80
Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
Хлеб ржаной	17	1		6	36		72,02
Компот из смеси компотной	180			20	80		68,01

<b>Итого за Обед</b>		55	36	117	1026	112	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

<b>Полдник</b>							
Пряник	40	2	2	29	138		63
Батон с повидлом	35/20	3	1	31	141		62,01
Чай с молоком	200	2	2	12	71	1	48
Чай с лимоном	200/5			12	51	2	47
Банан	100	2	1	21	89	10	45,01

<b>Итого за Полдник</b>		9	6	105	490	13	
-------------------------	--	---	---	-----	-----	----	--

<b>Итого за день</b>		89	70	341	2359	141	
----------------------	--	----	----	-----	------	-----	--

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_