

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7лет

Table with columns for food items (No, Name, Mass, Energy, Vitamins, Minerals), categorized by meals (Breakfast, Lunch, Dinner, Total) and week.

МБДОУ "Лесбий сад №4 г. в. г. Бокситогорск" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7лет

Table with columns for food items (No, Name, Mass, Energy, Vitamins, Minerals), categorized by meals (Breakfast, Lunch, Dinner, Total) and week.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7лет

Table with columns for food items (No, Name, Mass, Energy, Vitamins, Minerals), categorized by meals (Breakfast, Lunch, Dinner, Total) and week.

МБДОУ "Лесбий сад №4 г. в. г. Бокситогорск"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7лет

Table with columns for food items (No, Name, Mass, Energy, Vitamins, Minerals), categorized by meals (Breakfast, Lunch, Dinner, Total) and week.

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Возраст: 3-7 лет
 Рацион: 3-7 лет День: четверг

Итого за период 610 547 2132 16031 848 8161 85 7388 1124 2830 117
 Среднее значение за период 61 54,7 213,2 1603,1 84,8 816,1 8,5 738,8 112,4 283 11,7

Составил ШЕФ-ПОВАР Т. ПЕБАХАНОВА Утвердил ЗАВЕДУЮЩИЙ С. В. СМЕЛОВА



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
70.01	Каша вязкая ячневая молочная	200	8	9	27	222	2	57				227	243	51		
54.4	Чай с молоком	180	4	5	17	126	2	32				173	130	20		
19	Булгурод с маслом и сыром	57	6	9	20	187	4	61	1	115	96	17	1	1		
Итого за Завтрак		18	23	64	535		4	150	1	515	468	88	2			
122.1	Компот из сухофруктов (яблоки и шиповник)	180	2	10	58		33	1				3	1			
Итого за Завтрак2		2	10	58			33	1				3	1			
Обед																
29	Салат из соевых огурцов	50	4	3	49		2					9	10	6		
28.05	Борщ со свежей капустой картофелем, с курой и сметаной	200	6	14	128		24	22	1	50	89	32	1			
252	Греча отварная с маслом	130	6	6	29	191		30			12	150	100	3		
152.01	Улиты из кур	70	15	7	5	140		3	28	1	18	136	25	1		
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3	17	80						1	13	78	23		
122.02	Компот из апельсинов	180		14	59		15					9	6	3		
Итого за Обед		30	23	82	647		44	80	5	111	469	189	7			
Полдник																
77.02	Яблочка по-домашнему.	120	8	14	5	181		1	152	1	151	172	20	1		
132.02	Чай Каркаде с сахаром	180		10	40			3				7	39	11		
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	20	1	8	40							4	10	8		
140	Яблоки	90		14	32	303		10	155	1	172	221	39	4		
Итого за Полдник		9	14	32	303		91	388	7	391	1159	316	13			
Итого за день		59	60	188	1543											

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 3-7 лет День: пятница

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
68.02	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6	8	23	189	2	49				182	178	37		
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101	2	26				138	104	16		
1.01	Булгурод с маслом	45	3	6	20	150		38	1	9	34	13	1			
Итого за Завтрак		12	18	56	440		4	113	1	329	316	66	2			
Завтрак2																
132.03	Чай Зеленый с сахаром	180		7	29											
Итого за Завтрак2			7	29												
Обед																
10.04	Салат "Здоровье"	50	1	3	6	54						23	16	10		
30.04	Суп гороховый с курой и сметаной	200	9	6	20	168	12	22	1	48	140	43	2			
420.02	Трени	10	1	5	27							2	9	3		
153.01	Жаркое по-домашнему	170	15	13	29	292	36	30	2	37	220	60	3			
122.06	Компот из изюма и лимона	180		13	52		2					9	11	4		
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3	17	80							13	78	23		
Итого за Обед		29	22	90	673		66	52	5	132	474	143	8			
Полдник																
79.08	Запеканка творожно-вермишелевая	140	27	13	13	285		1	42	1	205	285	30	1		
86	Соус сметанный сладкий	25	1	2	5	41						35	26	5		
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80						7	26	10		
132	Чай с сахаром	180		12	48											
Итого за Полдник		30	16	45	454		1	55	2	247	337	45	2			
Итого за день		71	56	198	1596		71	220	8	708	1127	254	12			