

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	7	28	196		2	51		186	168	32	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84		1	21		115	86	13	
Итого за Завтрак			11	14	52	380		3*	97		307	277	53	1
Завтрак2														
130,02	Сок (упаковка 0,2 гр)	200			23	92								
Итого за Завтрак2					23	92								
Обед														
4	Икра кабачковая	25		2	2	30		2		1	10	9	4	
32,02	Рассольник с курой и сметаной	150	4	4	12	102		10	16	1	24	77	22	1
110,01	Котлеты (биточки) из птицы	60	10	5	5	101		1	24	1	33	101	16	1
75,03	Макароны отварные	110	2	4	12	88			25		8	14	8	
116	Соус красный	20			3	13		1			4	4	2	
241	Компот из черносслива	150			15	61			1		7	7	8	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			18	15	61	455		14	66	4	96	270	77	3
Полдник														
13	Овощное рагу с курой	160	7	9	21	198		51	30	2	60	127	48	2
132,01	Чай с лимоном	150			10	41		2			2	1		
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	15	1		6	30					5	29	9	1
Итого за Полдник			10	10	50	335		53	30	2	72	178	65	3
Итого за день			39	39	186	1262		70	193	6	475	725	195	7

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 2)

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6,12	Каша вязкая гречневая молочная	200	8	8	29	222		2	51		190	223	79	2
54,21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17	
19	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	6	14	131			43	1	81	67	12	1
Итого за Завтрак			15	17	54	436		3	115	1	387	382	108	3
Завтрак2														
132,02	Чай Каркаде с сахаром	150			8	33			2					
Итого за Завтрак2					8	33			2					
Обед														
53,05	Салат из свеклы с яйцом	40	2	4	3	55		3	20	1	20	30	9	1
34,09	Щи по уральски с мясом и сметаной	150	4	5	8	90		11	13	1	30	67	16	1
56	Пюре картофельное	110	3	4	20	132		24	28		34	84	30	1
86,02	Котлеты рыбные	60	10	5	5	108		1	14	2	50	160	35	1
241	Компот из яблок свежих	150			10	43		2			4	2	2	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			21	18	58	488		41	75	5	148	401	109	5
Полдник														
77	Омлет натуральный (блин)	120	9	11	16	198		1	125	1	126	165	24	1
113,02	Сгущенное молоко	20	1	1	11	59			5		63	46	7	
122,03	Компот из изюма	150			16	63					7	11	3	
140,01	Банан	170	2	1	34	154		16		1	13	45	67	1
Итого за Полдник			12	13	77	474		17	130	2	209	267	101	2
Итого за день			48	48	197	1431		61	322	8	744	1050	318	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75,02	Вермишель молочная	200	5	7	15	150		2	49		182	138	22	
54,4	Чай с молоком	150	3	4	14	105		2	26		144	108	17	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			10	15	42	355		4	100		332	269	47	1
Завтрак2														
127,01	Молоко	150	4	5	7	90		2	33		180	135	21	
409	Вафли	20	1	1	15	71					3	7	2	
Итого за Завтрак2			5	6	22	161		2	33		183	142	23	
Обед														
29	Салат из соленых огурцов	40		3	2	39		2		1	7	8	4	
37	Суп картофельный с клецками и курой	150	6	4	19	135		10	21	1	21	82	25	1
42,05	Капуста тушеная с курой	160	13	9	10	171		72	38	2	91	149	47	2
122,02	Компот из апельсинов	150			12	49		12			7	5	3	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			21	16	55	454		96	59	5	136	302	96	4
Полдник														
79,1	Запеканка творожная морковная	120	20	9	16	235		2	39	1	158	230	36	1
118,01	Кисель плодово-ягодный	150			21	82								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
140	Яблоки	90			9	42		9			14	10	8	2
Итого за Полдник			22	10	59	425		11	39	1	177	261	52	3
Итого за день			58	47	178	1395		113	231	6	828	974	218	8

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
66,05	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6	8	28	202		2	49		181	174	35	1
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84		1	21		115	86	13	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
Итого за Завтрак			14	17	52	417		3	145		313	321	58	3
Завтрак2														
132,02	Чай Каркаде с сахаром	150			8	33			2					
Итого за Завтрак2					8	33			2					
Обед														
10,03	Салат из капусты белокачанной и моркови	40	1	2	3	35		13		1	18	15	9	
28,02	Свекольник с мясом и сметаной	150	4	4	10	90		11	18		30	68	23	1
70,02	Рис отварной пропаренный	110	3	4	28	147			25		7	59	19	
152,02	Гуляш из печени	60	11	7	8	138		20	4511	2	45	209	20	4
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
122,01	Компот из кураги	150			9	39					11	10	7	
Итого за Обед			21	17	70	509		44	4554	4	121	419	95	6
Полдник														
51	Картофель, запеченный в сметане с сыром.	130	5	7	21	169		25	52		100	123	33	1
4	Икра кабачковая	25		2	2	30		2		1	10	9	4	
132	Чай с сахаром	150			10	40								
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	15	1		6	30					5	29	9	1
Итого за Полдник			6	9	39	269		27	52	1	115	161	46	2
Итого за день			41	43	169	1228		74	4753	5	549	901	199	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	4	7	10	121		2	49		187	197	46	
54,21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			9	14	34	304		3	95		309	312	71	1
Завтрак2														
122,09	Компот из сухофруктов (груша и шиповник)	150	2		7	45		27			3			
Итого за Завтрак2			2		7	45		27			3			
Обед														
10,02	Салат из квашенной капусты белокачанной	40	1	2	2	31		12		1	19	12	6	
41,02	Суп рыбный из минтая со сметаной	150	6	4	10	99		8	13	1	31	117	31	1
22	Зразы картофельные с мясом	150	12	11	19	217		23	32	1	25	167	41	2
116	Соус красный	20			3	13		1			4	4	2	
122,06	Компот из изюма и лимона	150			11	43		2			7	10	3	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			21	17	57	463		46	45	4	96	368	100	4
Полдник														
79,08	Залеканка творожно-вермишелевая	120	23	11	11	244		1	36	1	176	244	26	1
86	Соус сметанный сладкий	20	1	2	4	32			11		28	21	4	
132	Чай с сахаром	150			10	40								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
Итого за Полдник			26	14	38	382		1	47	1	209	286	38	1
Итого за день			58	45	136	1194		77	187	5	617	966	209	6

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
88	Каша вязкая манная молочная	200	6	7	24	187		2	49		181	148	24	
54,21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			11	14	48	370		3	95		303	263	49	1
Завтрак2														
130,02	Сок (упаковка 0,2 гр)	200			23	92								
Итого за Завтрак2					23	92								
Обед														
4	Икра кабачковая	25		2	2	30		2		1	10	9	4	
30,06	Суп овощной с мясом и сметаной	150	4	5	11	109		26	18	1	36	78	26	1
75,03	Макароны отварные	110	2	4	12	88			25		8	14	8	
110,04	Колбаски по-могилевски из мяса	60	15	13	8	211		1	65	2	62	185	25	2
122,01	Компот из кураги	150			9	39					11	10	7	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			23	24	54	537		29	108	5	137	354	87	4
Полдник														
55,01	Картофель отварной с маслом	130	2	4	20	128		24	27		16	72	28	1
89,02	Рыба отварная	50	8			34					20	114	26	
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
132,01	Чай с лимоном	150			10	41		2			2	1		
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	15	1		6	30					5	29	9	1
Итого за Полдник			16	7	49	330		26	77		59	275	73	3
Итого за день			50	45	174	1329		58	280	5	499	892	209	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	4	7	10	121		2	49		187	197	46	
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84		1	21		115	86	13	
19	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	6	14	131			43	1	81	67	12	1
Итого за Завтрак			11	16	35	336		3	113	1	383	350	71	1
Завтрак2														
132,03	Чай Зеленый с сахаром	150			6	24								
Итого за Завтрак2					6	24								
Обед														
15,01	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	2	3	31		4		1	17	17	9	1
38,02	Суп картофельный с вермишелью и мясом	150	5	6	9	112		9	13	1	14	73	19	1
382,03	Голубцы ленивые с мясом формовые.	140	15	9	12	190		44	20	1	61	176	40	3
115,01	Соус сметанный	20	1	4	4	53			26		29	24	5	
241	Компот из яблок свежих	150			10	43		2			4	2	2	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			24	21	50	489		59	59	4	135	350	92	6
Полдник														
139,01	Оладьи	90	7	9	35	254		1	50	2	82	118	28	1
113,02	Сгущенное молоко	20	1	1	11	59			5		63	46	7	
132	Чай с сахаром	150			10	40								
140,01	Банан	170	2	1	34	154		16		1	13	45	67	1
Итого за Полдник			10	11	90	507		17	55	3	158	209	102	2
Итого за день			45	48	181	1356		79	227	8	676	909	265	9

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,01	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	8	28	215		2	56		213	173	30	1
54,21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
Итого за Завтрак			14	17	52	429		3	152		346	326	57	3
Завтрак2														
119,02	Кефир с сахаром	150	4	4	9	91		1	30		180	135	21	
402	Печенье	20	2	2	14	79				1	4	17	6	
Итого за Завтрак2			6	6	23	170		1	30	1	184	152	27	
Обед														
29	Салат из соленых огурцов	40		3	2	39		2		1	7	8	4	
30,04	Суп гороховый с курой и сметаной	150	7	4	15	126		9	16	1	36	105	32	2
79,12	Запеканка картофельная с рыбой.	140	11	7	20	194		25	38	1	44	213	60	2
241	Компот из чернослива	150			15	61			1		7	7	8	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			20	14	64	480		36	55	4	104	391	121	5
Полдник														
79,1	Запеканка творожная морковная	120	20	9	16	235		2	39	1	158	230	36	1
118,01	Кисель плодово-ягодный	150			21	82								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
Итого за Полдник			22	10	50	383		2	39	1	163	251	44	1
Итого за день			62	47	189	1462		42	276	6	797	1120	249	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70,01	Каша вязкая ячневая молочная	200	8	9	27	222		2	57		227	243	51	1
54,4	Чай с молоком	150	3	4	14	105		2	26		144	108	17	
19	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	6	14	131			43	1	81	67	12	1
Итого за Завтрак			15	19	55	458		4	126	1	452	418	80	2
Завтрак2														
122,1	Компот из сухофруктов (яблоки и шиповник)	150	2		8	49		27			3			
Итого за Завтрак2			2		8	49		27			3			
Обед														
3	Зеленый горошек отварной	30	2	2	3	32		8	12		8	38	12	
28,05	Борщ со свежей капустой картофелем, с курой и сметаной	150	4	4	11	96		18	16	1	38	67	24	1
252	Греча отварная с маслом	110	5	5	24	162			25		10	127	85	3
152,01	Гуляш из кур	60	13	6	4	120		2	24	1	15	117	21	1
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
122,02	Компот из апельсинов	150			12	49		12			7	5	3	
Итого за Обед			26	17	66	519		40	77	3	88	412	162	6
Полдник														
77,02	Яичница по-домашнему.	100	7	12	4	150		1	127	1	126	143	16	1
132,02	Чай Каркаде с сахаром	150			8	33			2					
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	15	1		6	30					5	29	9	1
140	Яблоки	90			9	42		9			14	10	8	2
Итого за Полдник			8	12	27	255		10	129	1	145	182	33	4
Итого за день			51	48	156	1281		81	332	5	688	1012	275	12

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
68,02	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6	8	23	189		2	49		182	178	37	1
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84		1	21		115	86	13	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			11	15	47	373		3	95		303	287	58	2
Завтрак2														
132,03	Чай Зеленый с сахаром	150			6	24								
Итого за Завтрак2					6	24								
Обед														
10,04	Салат "Здоровье"	40	1	2	4	43		12		1	18	13	8	
41,02	Суп рыбный из минтая со сметаной	150	6	4	10	99		8	13	1	31	117	31	1
153,01	Жаркое по-домашнему	150	13	12	25	258		32	26	2	33	194	53	3
122,06	Компот из изюма и лимона	150			11	43		2			7	10	3	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			22	18	62	503		54	39	5	99	392	112	5
Полдник														
79,08	Запеканка творожно-вермишелевая	120	23	11	11	244		1	36	1	176	244	26	1
86	Соус сметанный сладкий	20	1	2	4	32			11		28	21	4	
132	Чай с сахаром	150			10	40								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
Итого за Полдник			26	14	38	382		1	47	1	209	286	38	1
Итого за день			59	47	153	1282		58	181	6	611	965	208	8

Итого за период	511	457	1719	13220		713	6982	60	6484	9514	2345	88
Среднее значение за период	51,1	45,7	171,9	1322		71,3	698,2	6	648,4	951,4	234,5	8,8

Составил шеф-повар

Т.П. Баханова

Баханова Т.П.

Утвердил Заведующий

С.В. Смелова

Смелова С.В.

