

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7лет

№ 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														
11	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	7	28	196		2	51		186	168	32	
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101		2	26		138	104	16	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150			38	1	9	34	13	1
Итого за Завтрак			12	17	61	447		4	115	1	333	306	61	1
Завтрак2														
130	Сок фруктовый	200	1		33	140		4			40	24	18	1
Итого за Завтрак2			1		33	140		4			40	24	18	1
Обед														
4	Икра кабачковая	30	1	3	2	36		2		1	12	11	5	
32,02	Рассольник с курой и сметаной	200	6	6	15	136		14	22	1	33	103	29	1
110,01	Котлеты (биточки) из птицы	70	11	6	6	118		1	27	1	39	118	19	1
75,03	Макароны отварные	130	2	4	14	104			29	1	9	16	9	
116	Соус красный	25			3	16		1			5	6	3	
241	Компот из черносслива	180			18	73			1		8	8	10	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			23	19	75	563		18	79	5	119	340	98	4
Полдник														
13	Овощное рагу с курой	180	8	11	24	222		57	34	3	68	142	54	2
132,01	Чай с лимоном	180			12	50		2			2	1	1	
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	20	1		8	40					7	39	11	1
Итого за Полдник			11	12	59	392		59	34	4	84	208	76	4
Итого за день			47	48	228	1542		85	228	10	576	878	253	10

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: 3-7лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7лет

№ 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														
6,12	Каша вязкая гречневая молочная	200	8	8	29	222		2	51		190	223	79	2
54,21	Какао с молоком	180	4	4	13	100		2	25		139	110	20	
19	Бутерброд с маслом и сыром	57	6	9	20	187			61	1	115	95	17	1
Итого за Завтрак			18	21	62	509		4	137	1	444	428	116	3
Завтрак2														
132,02	Чай Каркаде с сахаром	180			10	40			3					
Итого за Завтрак2					10	40			3					
Обед														
53,05	Салат из свеклы с яйцом	50	2	5	4	69		4	25	2	25	38	11	1
34,09	Щи по уральски с мясом и сметаной	200	5	6	11	120		15	18	1	40	90	21	1
56	Пюре картофельное	130	3	5	24	156		28	33		40	99	35	1
86,02	Котлеты рыбные	70	12	6	6	126		1	17	2	58	186	41	1
241	Компот из яблок свежих	180			13	52		3			4	3	2	1
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			25	22	75	603		51	93	6	180	494	133	7
Полдник														
77	Омлет натуральный (блин)	140	10	13	19	231		1	146	2	147	193	27	2
113,02	Сгущенное молоко	25	2	1	14	74			6		79	57	9	
122,03	Компот из изюма	180			19	75					8	13	4	
140,01	Банан	170	2	1	34	154		16		1	13	45	67	1
Итого за Полдник			14	15	86	534		17	152	3	247	308	107	3
Итого за день			57	58	233	1686		72	385	10	871	1230	356	13

День: среда
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ 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														
75,02	Вермишель молочная	200	5	7	15	150		2	49		182	138	22	
54,4	Чай с молоком	180	4	5	17	126		2	32		173	130	20	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150			38	1	9	34	13	1
Итого за Завтрак			12	18	52	426		4	119	1	364	302	55	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	50		4	3	49		2		2	9	10	6	
37	Суп картофельный с клецками и курой	200	8	6	25	180		13	28	1	28	109	33	1
42,05	Капуста тушеная с курой	180	15	10	11	192		81	42	2	102	168	52	2
122,02	Компот из апельсинов	180			14	59		15			9	6	3	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			26	20	70	560		111	70	6	161	371	117	5
Полдник														
79,1	Запеканка творожная морковная	140	23	11	19	274		3	46	1	184	269	43	1
118,01	Кисель плодово-ягодный	180			25	99								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
140	Яблоки	90			9	42		9			14	10	8	2
Итого за Полдник			25	12	68	495		12	46	2	205	305	61	4
Итого за день			68	56	212	1642		129	268	9	913	1120	256	10

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: 3-7летДень: четверг
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ 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														
66,05	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6	8	28	202		2	49		181	174	35	1
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101		2	26		138	104	16	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150			38	1	9	34	13	1
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
Итого за Завтрак			15	20	61	484		4	163	1	339	350	66	3
Завтрак2														
132,02	Чай Каркаде с сахаром	180			10	40			3					
Итого за Завтрак2					10	40			3					
Обед														
10,03	Салат из капусты белокочанной и моркови	50	1	3	4	43		16		1	23	19	11	
28,02	Свекольник с мясом и сметаной	200	5	5	13	120		14	24		39	91	30	2
70,02	Рис отварной пропаренный	130	3	5	33	174			30		8	69	23	
152,02	Гуляш из печени	70	13	8	10	161		23	5262	2	53	244	23	5
122,01	Компот из кураги	180			11	46					13	12	8	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			25	21	88	624		53	5316	4	149	513	118	9
Полдник														
51	Картофель, запеченный в сметане с сыром.	150	6	8	24	195		29	60		116	142	38	1
4	Икра кабачковая	30		3	2	36		2		1	12	11	5	
132	Чай с сахаром	180			12	48								
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	20	1		8	40					7	39	11	1
Итого за Полдник			8	11	46	319		31	60	1	135	192	54	2
Итого за день			48	52	205	1467		88	5542	6	623	1055	238	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7лет

№ 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	180	4	4	13	100		2	25		139	110	20	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150			38	1	9	34	13	1
Итого за Завтрак			11	17	43	371		4	112	1	335	341	79	1
Завтрак2														
122,09	Компот из сухофруктов (груша и шиповник)	180	2		9	54		33	1		3	1		
Итого за Завтрак2			2		9	54		33	1		3	1		
Обед														
10,02	Салат из квашенной капусты белокочанной	50	1	3	3	39		15		1	24	16	8	
41,02	Суп рыбный из минтая со сметаной	200	8	5	13	132		11	18	1	41	156	41	1
22	Зразы картофельные с мясом	200	15	14	25	290		31	42	2	33	223	54	3
116	Соус красный	25			3	16		1			5	6	3	
122,06	Компот из изюма и лимона	180			13	52		2			9	11	4	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			27	22	74	609		60	60	5	125	490	133	6
Полдник														
79,08	Залеканка творожно-вермишелевая	140	27	13	13	285		1	42	1	205	285	30	1
86	Соус сметанный сладкий	25	1	2	5	41			13		35	26	5	
132	Чай с сахаром	180			12	48								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
Итого за Полдник			30	16	45	454		1	55	2	247	337	45	2
Итого за день			70	55	171	1488		98	228	8	710	1169	257	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 6)

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7лет

№ 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	180	4	4	13	100		2	25		139	110	20	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150			38	1	9	34	13	1
Итого за Завтрак			13	17	57	437		4	112	1	329	292	57	1
Завтрак2														
130	Сок фруктовый	200	1		33	140		4			40	24	18	1
Итого за Завтрак2			1		33	140		4			40	24	18	1
Обед														
4	Икра кабачковая	30	1	3	2	36		2		1	12	11	5	
30,06	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6	7	14	145		34	24	1	48	103	35	2
75,03	Макароны отварные	130	2	4	14	104			29	1	9	16	9	
110,04	Колбаски по-могилевски из мяса	70	17	16	9	246		1	76	2	72	216	29	3
122,01	Компот из кураги	180			11	46					13	12	8	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			29	30	67	657		37	129	6	167	436	109	7
Полдник														
55,01	Картофель отварной с маслом	150	3	5	23	147		28	32		19	83	32	1
89,02	Рыба отварная	60	9	1		41					24	137	31	
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
132,01	Чай с лимоном	180			12	50		2			2	1	1	
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	20	1		8	40					7	39	11	1
Итого за Полдник			18	9	58	389		30	82	1	70	324	87	4
Итого за день			61	56	215	1623		75	323	8	606	1076	271	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7лет

№ 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	
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101		2	26		138	104	16	
19	Бутерброд с маслом и сыром	57	6	9	20	187			61	1	115	95	17	1
Итого за Завтрак			13	20	43	409		4	136	1	440	396	79	1
Завтрак2														
132,03	Чай Зеленый с сахаром	180			7	29								
Итого за Завтрак2					7	29								
Обед														
15,01	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1	2	4	39		5		1	22	22	11	1
38,02	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	7	8	12	149		13	18	2	19	97	25	1
382,03	Голубцы ленивые с мясом формовые.	170	18	11	15	231		53	24	1	75	214	48	3
115,01	Соус сметанный	25	1	5	5	67			32		37	30	6	
241	Компот из яблок свежих	180			13	52		3			4	3	2	1
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			30	26	66	618		74	74	5	170	444	115	8
Полдник														
139,01	Оладьи	110	9	11	43	310		1	61	3	100	144	35	2
113,02	Сгущенное молоко	25	2	1	14	74			6		79	57	9	
132	Чай с сахаром	180			12	48								
140,01	Банан	170	2	1	34	154		16		1	13	45	67	1
Итого за Полдник			13	13	103	586		17	67	4	192	246	111	3
Итого за день			56	59	219	1642		95	277	10	802	1086	305	12

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 8)

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7лет

№ 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														
54,01	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	8	28	215		2	56		213	173	30	1
54,21	Какао с молоком	180	4	4	13	100		2	25		139	110	20	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150			38	1	9	34	13	1
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
Итого за Завтрак			16	20	61	496		4	169	1	372	355	65	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	50		4	3	49		2		2	9	10	6	
30,04	Суп гороховый с курой и сметаной	200	9	6	20	168		12	22	1	48	140	43	2
79,12	Запеканка картофельная с рыбой.	170	14	9	24	236		30	46	2	53	258	73	2
241	Компот из чернослива	180			18	73			1		8	8	10	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			26	19	82	606		44	69	6	131	494	155	6
Полдник														
79,1	Запеканка творожная морковная	140	23	11	19	274		3	46	1	184	269	43	1
118,01	Кисель плодово-ягодный	180			25	99								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
Итого за Полдник			25	12	59	453		3	46	2	191	295	53	2
Итого за день			73	57	225	1725		52	314	10	878	1296	300	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7лет

№ 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														
70,01	Каша вязкая ячневая молочная	200	8	9	27	222		2	57		227	243	51	1
54,4	Чай с молоком	180	4	5	17	126		2	32		173	130	20	
19	Бутерброд с маслом и сыром	57	6	9	20	187			61	1	115	95	17	1
Итого за Завтрак			18	23	64	535		4	150	1	515	468	88	2
Завтрак2														
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														
3	Зеленый горошек отварной	40	2	2	3	43		10	16		11	51	16	
28,05	Борщ со свежей капустой картофелем, с курой и сметаной	200	6	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	Гуляш 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	2
122,02	Компот из апельсинов	180			14	59		15			9	6	3	
Итого за Обед			32	21	82	641		52	96	3	113	510	199	7
Полдник														
77,02	Яичница по-домашнему.	120	8	14	5	181		1	152	1	151	172	20	1
132,02	Чай Каркаде с сахаром	180			10	40			3					
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	20	1		8	40					7	39	11	1
140	Яблоки	90			9	42		9			14	10	8	2
Итого за Полдник			9	14	32	303		10	155	1	172	221	39	4
Итого за день			61	58	188	1537		99	402	5	803	1200	326	13

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: 3-7лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7лет

№ 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														
68,02	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6	8	23	189		2	49		182	178	37	1
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101		2	26		138	104	16	
1,01	Бутерброд 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		16		1	23	16	10	1
41,02	Суп рыбный из минтая со сметаной	200	8	5	13	132		11	18	1	41	156	41	1
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				1	13	78	23	2
Итого за Обед			27	21	78	610		65	48	5	123	481	138	7
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			13		35	26	5	
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
132	Чай с сахаром	180			12	48								
Итого за Полдник			30	16	45	454		1	55	2	247	337	45	2
Итого за день			69	55	186	1533		70	216	8	699	1134	249	11

Итого за период	610	554	2082	15885		863	8183	84	7481	11244	2811	116
Среднее значение за период	61	55,4	208,2	1588,5		86,3	818,3	8,4	748,1	1124,4	281,1	11,6

Составил шеф-повар

[Signature]

Баханова Т.П.

Утвердил Заведующий

[Signature]

Смелова С.В

