

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23
«ЛАДУШКИ»



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная (ясли/сад)	165	2	4	7	72	120 207
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	46	325	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Икра кабачковая (ясли/сад)	50	1	4	4	60	100 502
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Рассольник ленинградский (ясли/сад)	180	2	3	15	92	110 208,01
	Плов из отварной говядины (ясли/сад)	180	6	11	33	259	120 550,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			15	20	85	580	
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	80	5	9	60	364	900
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	9	65	384	
Итого за день			27	40	206	1338	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" (ясли/сад)	165	2	4	8	82	93
	Чай с сахаром (ясли/сад)	200			6	23	160 105
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			4	8	40	264	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)	180	1		10	49	100,02
	Биточки рубленые куриные (ясли/сад)	70	8	11	10	178	120 611,01
	Капуста тушеная (ясли/сад)	130	2	5	10	74	130 201,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			20	19	70	519	
	Булочка творожная(ясли/сад)	80	7	3	29	175	479
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			7	3	34	195	
Итого за день			31	30	154	1027	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с изделиями макаронными	165	4	4	17	119	111
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			11	14	50	373	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из капусты и моркови (ясли/сад)	50	1	3	2	50	37
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад)	180	1	2	9	60	110 101,01
	Жаркое по-домашнему (ясли/сад)	180	10	10	16	236	209
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Напиток клюквенный	180			9	37	308,01
Итого за Обед			18	17	50	481	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	80	1	7	6	92	100 407
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	7	25	178	
Итого за день			33	38	135	1081	

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	165	3	4	20	132	88
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	12	60	389	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Суп рыбный (ясли/сад)	180	7	7	8	125	1,1
	Суфле рыбное (ясли/сад)	70	8	5	3	106	548,01
	Рагу из овощей (ясли/сад)	130	1	4	12	85	77
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			20	20	62	516	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			37	40	151	1148	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	47	335	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Морковь отварная	50	1		3	15	221,1
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп крестьянский с крупой	180	2	4	6	64	110 305,02
	Печень, тушенная в сметане	70	3	6	7	132	204
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			14	15	66	476	
	Кефир (ясли/сад)	180	5	5	7	95	230 013
Итого за Полдник			5	5	7	95	
Итого за день			27	31	130	955	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого) Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад) 10/10	165	3	4	19	121	120 211
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	11	58	374	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Кукуруза консервированная (ясли/сад)	50	1	1	5	35	29
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп гороховый с гренками (ясли/сад)	180	5	4	16	114	110 327,01
	Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)	70	7	7	2	114	120 549,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)	130	4	4	25	147	130 309,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	20	1		7	33	200 103
	Компот из сухофруктов (ясли/сад)	180			19	71	241,01
Итого за Обед			21	18	74	546	
	Салат "Зимний" (ясли/сад)	80	2	5	10	96	41
	Хлеб пшеничный (ясли/Сад)	25	2		12	59	200 102
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			4	5	27	175	
Итого за день			33	34	169	1144	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)	165	3	4	8	82	99
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			10	15	42	340	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)	50	2		5	28	100 540,01
	Птица отварная (ясли/сад)	20	4	3		48	120 603
	Свекольник со сметаной (ясли/сад)	180	1	2	9	62	101
	Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)	70	2	6	70	249	120 601
	Изделия макаронные отварные (ясли/сад)	130	3	3	31	156	130 401,01
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			15	14	150	685	
	Оладьи (ясли/сад)	110	5	6	48	262	120 702,01
	Повидло (ясли/сад)	20			13	50	140 210
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	6	66	332	
Итого за день			30	35	268	1406	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого) Сезон:
Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад)	165	2	4	6	69	274
	Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)	200	3	3	13	94	253
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			7	11	45	322	
	Фрукты	100			10	49	400
	Вафли	60	2	18	38	325	602
Итого за Завтрак 2			2	18	48	374	
	Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад)	50	1	4	4	58	100 407
	Фрикадельки мясные	20	3	3	2	48	121
	Суп с крупой и фрикадельками	180	2	2	13	71	83
	Оладьи из печени (ясли/сад)	70	13	11	12	200	404
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Кисель вишневый	180			15	56	160 225
Итого за Обед			24	23	79	601	
	Запеканка из творога (ясли/сад)	80	9	8	14	174	120 305,01
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			9	8	19	194	
Итого за день			42	60	191	1491	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)	165	3	4	20	132	88
	Какао с молоком (ясли/сад)	200	3	4	14	98	248
	Бутерброд с маслом(ясли/сад)	35	2	4	26	159	900
Итого за Завтрак			8	12	60	389	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат витаминный(ясли/сад)	50	1	3	3	37	37,01
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад)	180	3	4	13	94	110 329
	Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)	70	8	2	10	104	120 401,01
	Рис отварной (ясли/сад)	130	2	5	34	176	258
	Соус молочный (ясли/сад)	20	1	1	4	32	446
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из свежих яблок и изюма(ясли/сад)	180			21	76	160 209,03
Итого за Обед			21	17	99	617	
	Печенье (ясли/сад)	80	5	13	55	361	604
	Чай с сахаром (ясли/сад)	180			5	20	160 105
Итого за Полдник			5	13	60	381	
Итого за день			34	42	229	1436	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №12 (исключение из рациона соков, сладкого)

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая пшениная молочная (ясли/сад)	165	2	4	8	82	96
	Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)	200	2	1	8	51	261
	Бутерброд с маслом и сыром (сад)	40	4	7	20	160	905
Итого за Завтрак			8	12	36	293	
	Фрукты	100			10	49	400
Итого за Завтрак 2					10	49	
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад)	50	2	4	8	73	31
	Говядина отварная (ясли/сад)	10	3	2		32	120 509
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)	180	1	2	8	55	104
	Котлеты, биточки, шницели из говядины (ясли/сад)	70	8	10	11	174	203
	Пюре картофельное (ясли/сад)	130	2	3	19	102	202
	Хлеб ржаной (ясли/сад)	40	3		14	66	200 103
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180			17	65	160 215
Итого за Обед			19	21	77	567	
	Напиток "Снежок" (ясли/сад)	180	5	2	22	124	314
	Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)	80	6	6	38	224	292,01
Итого за Полдник			11	8	60	348	
Итого за день			38	41	183	1257	

Составил

Баш БашковаДата 30.12.15