

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБДОУ

«Явасский детский сад №1

комбинированного вида»

ОСП «Ударный детский сад»



М.Б. Гурькова

**Примерное 10 – дневное меню  
МБДОУ «Явасский детский сад №1  
комбинированного вида» ОСП «Ударный  
детский сад»**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

## Примерное меню

Рацион: Ударный детский сад " " (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	200	3	5	16	120		70
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	2	2	8	64		117
<b>Итого за Завтрак</b>			9	13	43	230		
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100			6	26	1	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>					6	26	1	
<b>Обед</b>								
	салат свекольный	45	1	4	4	1		
	Борщ на мясном бульоне	200	1	1	3	26		28
	Пюре картофельное	150	3	5	8	125	3	56
	Тефтели мясо-крупяные	70	9	7	5	118	1	106
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	1	122
<b>Итого за Обед</b>			19	18	70	418	5	
<b>Полдник сад</b>								
	Капуста тушеная	150	3	7	7	120	17	48
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
	батон нарезной	50	4	1	26			
	Кисель витаминизированный	180			18	72	27	118
<b>Итого за Полдник сад</b>			20	20	52	349	44	
<b>Итого за день</b>			48	51	171	1023	50	

Ударный детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад " " (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	11	23	216	1	67
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	5	19	131	7	126
<b>Итого за Завтрак</b>			15	22	61	393	8	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	75			8	34	13	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>					8	34	13	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с растительным маслом	45	1	3	4	48	1	15
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3	2	12	94	7	32
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	70	9	7	2	104		93
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	41	270		65

	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	1	122
<b>Итого за Обед</b>			27	20	109	664	9	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	7	8	23	201		136
	Чай с сахаром	150	9	2	10	38	5	132
<b>Итого за Полдник сад</b>			16	10	33	239	5	
<b>Итого за день</b>			58	52	211	1330	35	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ударный детский сад (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	9	21	188	1	33
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Какао напиток витаминизированный на молоке	180	6	6	20	153	1	117,01
<b>Итого за Завтрак</b>			17	21	60	387	2	
<b>Завтрак второй</b>								
	Мандарины	75			4	17	6	140,04
<b>Итого за Завтрак второй</b>					4	17	6	
<b>Обед</b>								
	Винегрет с растительным маслом	45	1	2	4	41		2
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5	2	17	114	4	43
	Жаркое по-домашнему	150	8	8	15	185	3	94
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	1	122
<b>Итого за Обед</b>			19	13	90	504	8	
<b>Полдник сад</b>								
	Кисель витаминизированный	180			18	72	27	118
	Запеканка рисовая с изюмом	120	5	5	29	183	4	63
<b>Итого за Полдник сад</b>			5	5	47	255	31	
<b>Итого за день</b>			41	39	201	1163	47	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ударный детский сад (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	33	216		65
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	16	110	6	126
<b>Итого за Завтрак</b>			14	16	68	372	6	
<b>Завтрак второй</b>								

	Банан	75			8	34	13	140,03
<b>Итого за Завтрак второй</b>					8	34	13	
<b>Обед</b>								
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	45	1	5	4	59	22	10
	Суп гороховый вегетарианский	200	6		16	102	4	35
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	1	122
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Запеканка картофельная с отварным мясом	40	3	3	3	61	2	95
	Печенье витаминизированное	70	14	8	46	329		402
<b>Итого за Обед</b>			29	17	119	699	29	
<b>Полдник сад</b>								
	Сырники творожные, запеченные	70	12	9	9	175		83
	Чай с сахаром	150	9	2	10	38	5	132
<b>Итого за Полдник сад</b>			21	11	19	213	5	
<b>Итого за день</b>			64	39	214	1318	53	

Ударный детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

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

Рацион: Ударный детский сад " (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	120	4	6	16	134	1	66
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	16	99	1	134
<b>Итого за Завтрак</b>			11	15	51	279	2	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	150			8	38	2	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>					8	38	2	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	200	13	1	9	106	6	41
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Пюре картофельное	150	3	5	8	125	3	56
	Сельдь с луком с растительным маслом	45	6	5	1	75		26
	Котлеты рыбные паровые	70	18	1	5	88		87
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	1	122
<b>Итого за Обед</b>			45	13	73	542	10	
<b>Полдник сад</b>								
	Пирожок с яблоками	70	5	7	26	202	1	139
	Батончик фруктово-ореховый	30	2	1	19	155		419
	Кисель витаминизированный	150			15	60	23	118
<b>Итого за Полдник сад</b>			7	8	60	417	24	
<b>Итого за день</b>			54	36	192	1276	38	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

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

Рацион: Ударный детский сад (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	каша манная	120	4	6	16	90		
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Какао напиток витаминизированный на молоке	180	6	6	20	153	1	117,01
<b>Итого за Завтрак</b>			14	18	55	289	1	
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	75			8	34	13	140
	<b>Итого за Завтрак второй</b>					8	34	13
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	200	2	1	7	50	20	30
	Рагу овощное	150	4	5	14	126	8	57
	Сельдь с луком с растительным маслом	45	6	5	1	75		26,01
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	1	122
<b>Итого за Обед</b>			17	12	76	415	29	
<b>Полдник сад</b>	Запеканка творожная с изюмом	120	17	11	14	200		80
	Чай с сахаром	180	11	3	12	45	5	132
	<b>Итого за Полдник сад</b>			28	14	26	245	5
<b>Итого за день</b>			59	44	165	983	48	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ударный детский сад (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4	6	16	134	1	68
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	16	99	1	134
<b>Итого за Завтрак</b>			11	15	51	279	2	
<b>Завтрак второй</b>	Груши	75	9	9	2	125		140,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>			9	9	2	125	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	200	2	1	7	50	20	30
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Вермишель с маслом	150	6	6	31	207		75
	Котлета мясная рубленая паровая	70	10	4	4	88		99
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	1	122
<b>Итого за Обед</b>			23	12	96	509	21	
<b>Полдник</b>	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	70	1	7	6	91	34	10
	Омлет натуральный	80	6	7	3	100		77

батон нарезной	70	5	2	36			
Кисель витаминизированный	180			18	72	27	118
<b>Итого за Полдник сад</b>		12	16	63	263	61	
<b>Итого за день</b>		55	52	212	1176	84	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ударный детский сад (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Концентрат напитка -Золотой шар-	150			140	499		
	Каша рисовая молочная	120	2	3	9	72		70
<b>Итого за Завтрак</b>			6	9	168	617		
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	180	1		10	46	2	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		10	46	2	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый вегетарианский	150	4		12	77	3	35
	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	9	9	11	160	28	92
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	1	122
<b>Итого за Обед</b>			18	10	77	401	32	
<b>Полдник сад</b>								
	Пирожок печеный с капустой	70	5	7	21	174	1	138
	Чай с сахаром	150	9	2	10	38	5	132
<b>Итого за Полдник сад</b>			14	9	31	212	6	
<b>Итого за день</b>			39	28	286	1276	40	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ударный детский сад " (ясли)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	8	17	162	1	67
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Какао напиток витаминизированный на молоке	180	6	6	20	153	1	117,01
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	56	361	2	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	80			8	36	13	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>					8	36	13	
<b>Обед</b>								
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	2	13	92	7	37
	Тефтели мясо-крупяные	90	11	9	6	152	1	106
	Пюре картофельное	150	3	5	8	125	3	56
	салат свекольный	45	1	4	4	1		

	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	1	122
<b>Итого за Обед</b>			22	21	85	534	12	
<b>Полдник сад</b>								
	Сырники творожные, запеченные	120	21	16	16	300		83
	Кисель витаминизированный	180			18	72	27	118
<b>Итого за Полдник сад</b>			21	16	34	372	27	
<b>Итого за день</b>			58	57	183	1303	54	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

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

**Рацион: Ударный детский сад (ясли)**

**Сезон:** Весенне-  
летний

**Возрастная категория:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	120	4	6	16	134	1	66
	бутерброд с маслом и сыром	45	4	6	19	46		142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	5	19	131	7	126
<b>Итого за Завтрак</b>			12	17	54	311	8	
<b>Завтрак второй</b>								
	Мандарины	75			4	17	6	140,04
<b>Итого за Завтрак второй</b>					4	17	6	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	200	13	1	9	106	6	41
	Хлеб ржаной	40	4	1	30	67		421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	1	122
	Котлеты рыбные паровые	150	38	1	10	189		87
	Сельдь с луком с растительным маслом	50	6	6	1	83		26
	Вермишель с маслом	150	6	6	31	207		75
<b>Итого за Обед</b>			68	15	105	749	7	
<b>Полдник сад</b>								
	Оладьи с яблоками	60	4	3	20	121		137
	Чай с сахаром	180	11	3	12	45	5	132
<b>Итого за Полдник сад</b>			15	6	32	166	5	
<b>Итого за день</b>			95	38	195	1243	26	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

## Примерное меню

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	250	4	6	20	150	1	70
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3	3	11	85	1	117
<b>Итого за Завтрак</b>			11	15	52	286	2	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	200	1		11	51	2	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	51	2	
<b>Обед</b>								
	салат свекольный	60	1	5	5	2		
	Борщ на мясном бульоне	250	2	1	3	32		28
	Пюре картофельное	180	4	6	10	149	4	56
	Тефтели мясо-крупяные	80	10	8	5	135	1	106
	Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
<b>Итого за Обед</b>			24	21	95	526	6	
<b>Полдник сад</b>								
	Капуста тушеная	250	5	11	12	200	28	48
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
	батон нарезной	60	5	2	31			
	Кисель витаминизированный	200			20	80	30	118
<b>Итого за Полдник сад</b>			23	25	64	437	58	
<b>Итого за день</b>			59	61	222	1300	68	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8	14	28	270	1	67
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	5	5	22	146	7	126
<b>Итого за Завтрак</b>			17	25	71	467	8	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100			10	45	17	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10	45	17	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	4	6	64	2	15
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4	2	15	118	9	32
	Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421



Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	80	11	8	2	118		93
Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	49	324		65
Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
<b>Итого за Обед</b>		33	24	144	832	12	
<b>Полдник сад</b>							
Ватрушка с творогом	80	8	9	26	230		136
Чай с сахаром	200	12	3	13	50	6	132
<b>Итого за Полдник сад</b>		20	12	39	280	6	
<b>Итого за день</b>		70	61	264	1624	43	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8	11	26	235	1	33
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8	11	26	235	1	33
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6	6	22	170	1	117,01
	Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6	6	22	170	1	117,01
<b>Итого за Завтрак</b>			36	46	138	912	4	
<b>Завтрак второй</b>								
	Мандарины	100			5	23	8	140,04
	Мандарины	100			5	23	8	140,04
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10	46	16	
<b>Обед</b>								
	Винегрет с растительным маслом	60	1	3	5	55		2
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6	2	21	143	5	43
	Жаркое по-домашнему	250	13	14	24	308	5	94
	Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
<b>Итого за Обед</b>			27	20	122	714	11	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка рисовая с изюмом	180	7	7	44	275	6	63
	Кисель витаминизированный	200			20	80	30	118
<b>Итого за Полдник сад</b>			7	7	64	355	36	
<b>Итого за день</b>			70	73	334	2027	67	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-----------	-------------



Батончик фруктово-ореховый	40	3	1	25	206		419
Пирожок с яблоками	80	5	9	30	231	1	139
Кисель витаминизированный	200			20	80	30	118
<b>Итого за Полдник сад</b>		8	10	75	517	31	
<b>Итого за день</b>		81	45	253	1686	47	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	каша манная	200	6	9	27	149		
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6	6	22	170	1	117,01
<b>Итого за Завтрак</b>			16	21	70	370	1	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100			10	45	17	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10	45	17	
<b>Обед</b>								
	Щи со сметаной	250	2	2	9	63	25	30
	Рагу овощное	200	5	7	19	168	11	57
	Сельдь с луком с растительным маслом	60	7	7	1	100		26
	Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
<b>Итого за Обед</b>			21	17	101	539	37	
<b>Полдник сад</b>								
	Запеканка творожная с изюмом	150	21	14	18	250		80
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50	6	132
<b>Итого за Полдник сад</b>			33	17	31	300	6	
<b>Итого за день</b>			70	55	212	1254	61	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	10	26	224	1	68
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	110	1	134
<b>Итого за Завтрак</b>			14	19	65	385	2	
<b>Завтрак второй</b>								
	Груши	100	12	12	2	166		140,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>			12	12	2	166		
<b>Обед</b>								
	Щи со сметаной	250	2	2	9	63	25	30
	Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421
	Вермишель с маслом	180	7	7	38	248		75

Котлета мясная рубленая паровая	80	12	5	4	100		99
Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
<b>Итого за Обед</b>		28	15	123	619	26	
<b>Полдник сад</b>							
Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	2	10	8	130	48	10
Омлет натуральный	100	8	9	3	125		77
батон нарезной	100	8	3	51			
Кисель витаминизированный	200			20	80	30	118
<b>Итого за Полдник сад</b>		18	22	82	335	78	
<b>Итого за день</b>		72	68	274	1505	106	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	Каша рисовая молочная	200	3	5	16	120		70
	Концентрат напитка -Золотой шар-	200			186	666		
<b>Итого за Завтрак</b>			7	11	223	837		
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	200	1		11	51	2	130
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		11	51	2	
<b>Обед</b>								
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	60	1	4	2	57		19
	Суп гороховый вегетарианский	200	6		16	102	4	35
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	11	11	14	200	35	92
	Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
<b>Итого за Обед</b>			25	16	104	567	40	
<b>Полдник сад</b>								
	Пирожок печеный с капустой	80	5	8	24	199	1	138
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50	6	132
<b>Итого за Полдник сад</b>			17	11	37	249	7	
<b>Итого за день</b>			50	38	375	1704	49	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	11	23	216	1	67
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142

Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6	6	22	170	1	117,01
<b>Итого за Завтрак</b>		17	23	66	437	2	
<b>Завтрак второй</b>							
Яблоки	100			10	45	17	140
<b>Итого за Завтрак второй</b>				10	45	17	
<b>Обед</b>							
Суп крестьянский со сметаной	250	3	2	17	115	9	37
Тефтели мясо-крупяные	100	13	9	6	169	1	106
Пюре картофельное	180	4	6	10	149	4	56
салат свекольный	60	1	5	5	2		
Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421
Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
<b>Итого за Обед</b>		28	23	110	643	15	
<b>Полдник сад</b>							
Сырники творожные, запеченные	120	21	16	16	300		83
Кисель витаминизированный	200			20	80	30	118
<b>Итого за Полдник сад</b>		21	16	36	380	30	
<b>Итого за день</b>		66	62	222	1778	64	

Детский сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ударный детский сад (дет сад)

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6	10	26	224	1	66
	бутерброд с маслом и сыром	50	4	6	21	51		142
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	5	5	22	146	7	126
<b>Итого за Завтрак</b>			15	21	69	421	8	
<b>Завтрак второй</b>								
	Мандарины	100			5	23	8	140,04
<b>Итого за Завтрак второй</b>					5	23	8	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный	250	16	1	12	133	7	41
	Хлеб ржаной	60	6	1	45	100		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	1	122
	Котлеты рыбные паровые	200	51	2	13	252		87
	Сельдь с луком с растительным маслом	60	7	7	1	100		26
	Вермишель с маслом	180	7	7	38	248		75
	Сельдь с луком с растительным маслом	50	6	6	1	83		26
<b>Итого за Обед</b>			94	24	137	1024	8	
<b>Полдник сад</b>								
	Оладьи с яблоками	100	7	5	34	201		137
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50	6	132
<b>Итого за Полдник сад</b>			19	8	47	251	6	
<b>Итого за день</b>			128	53	258	1719	30	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

