



ТВЕРЖДЕНО:

С.Г. Юрьева

С.Г. Юрьева

10 » сентября 2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 11»
муниципального образования города Братск**

Братск 2019 г.

1,5-3 лет

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Каша Геркулес молочная	150	Суп молочный с крупой	150	Каша Манная молочная	150	Суп молочный вермишелевый	150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150
Кофе напиток шоколадный	180	Чай карамель молочная	180	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Сыр твердый	10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Какао на молоке	180	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Кофе на молоке	180
		Сыр твердый	10			Чай с молоком	180		
Завтрак 2									
Напиток из изюма	100	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100	Напиток из вишни, изюма	100	Сок фруктовый	100	Сок фруктовый	150
Обед									
Икра свекольная с луком	30	Рассольник с крупой	150	Салат Розовые щечки	20	Икра морковная с луком	20	Закуска свекла с чесноком	20
Щи Русские	150	Бигос с мясом	150	Суп Волна	150	Щи столичные с мясом	150	Суп рыбный (консервы)	150
Тефтели из мяса в соусе	50/30	Компот из кураги	180	Мясо тушенное с черносливом	60	Рыба запеченная с картофелем	150	Биточки детские из мяса	60
Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Макароны с зеленью, томатом	100	Напиток из шиповника	150	Соус Томат	50
Компот из консервированных плодов	150	Икра луковая	30	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Пюре картофельное мягкое	120
Хлеб пшеничный + ржаной	30/10			Хлеб пшеничный + ржаной	30/10			Компот из кураги	150
								Хлеб пшеничный + ржаной	30/10
Полдник									
Молоко свежее	180	Напиток из шиповника, сухофруктов	150	Рулетик Венский	50	Булочка с маком	50	Яблоки печеные (дольки)	40
Булочка Веснушка	50	Пирог Апельсиновый пластовой	60	Йогурт фруктовый	150	Кисель молочная нежность	150	Пряники	25
		Яблоки печеные (дольки)	20					Чай английский	180
Ужин									
Запеканка морковная с творогом	120	Суфле рыбное	50	Яблоки печеные (дольки)	40	Бананы запеченные	40	Рыбные рулетики в бульоне	190
Соус - крем Брюле	50	Соус Сметано -томатный	40	Запеканка Нежная рисовая с творогом	120	Закуска морковь с кукурузой	50	Чай русский	180
Чай с малиной	180	Рис Цветной.	100	Соус Молочный ванильный	50	Омлет Деревенский с картофелем	120	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10
Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Чай русский	180	Чай с черной смородиной	180	Чай с лимоном	180		
Яблоки печеные (дольки)	50	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10		

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак									
Каша Дружба (рис, пшено)	150	Каша Манная молочная	150	Каша Пшеничная молочная	150	Суп молочный с крупой	150	Каша Геркулес молочная	150

1 неделя

Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Сыр твердый	10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Сыр твердый	10	Чай с молоком	180
Чай Братский	180	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Чай карамель молочная	180	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10
		Какао восточная карамель	200			Какао на молоке	180		
Завтрак 2									
Напиток яблочный	100	Напиток из шиповника	100	Напиток Розовый	100	Сок фруктовый	100	Напиток из вишни св/мор	100
Обед									
Икра луковая	30	Горошек зеленый консервированный отварной в соусе	40	Икра овощная	20	Икра луковая	30	Икра морковная с луком	30
Свекольник с морской капустой	150	Суп Водяной (морская капуста)	150	Суп крестьянский со сметаной	150	Борщ с фасолью	150	Рассольник казачий	150
Курица по - Русски	70	Азу из говядины	150	Запеканка мясная сборная	60	Суфле из кур	50	Гуляш из рыбы	50
Макароны с зеленью, томатом	120	Компот из свежих фруктов	150	Капуста тушеная	100	Соус Томат	50	Картофель отварной с луком, маслом	100
Компот из консервированных плодов	150	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Компот из сухофруктов	150	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	Компот из изюма	180
Хлеб пшеничный + ржаной	30/10			Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Напиток из вишни, изюма	180	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10
						Хлеб пшеничный + ржаной	30/10		
Полдник									
Булочка Сюрприз	50	Гренки сладкие ванильные	25	Булочка Молочная	50	Яблоки печеные (дольки)	20	Бананы запеченные	40
Молоко свежее	150	Йогурт фруктовый	200	Снежок	150	Коржик Молочный	50	Пирожок с морковью	40
						Кисель фруктовый из концентрата	150	Кисель из смородины черной	150
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	40	Яблоки печеные (дольки)	40	Груша запеченная (дольки)	40	Каша старорусская (перловая с ливером)	190	Пудинг печеночный	50
Запеканка Северная творожно - манная	120	Салат Розовые щечки	40	Запеканка творожно - морковная	120	Чай с сахаром	180	Соус Молочный	40
Соус Молочный ванильный	50	Рыба запеченная под омлетом	120	Соус - крем Брюле	50	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Макаронные изделия отварные с маслом	100
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	180	Чай витаминный	180			Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180
Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10			Хлеб пшеничный /ржаной	20/10

2 неделя

11 день понедельник		12 день вторник		13 день среда		14 день четверг		15 день пятница	
Завтрак									
Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	Суп молочный вермишелевый	150	Каша Геркулес молочная	150	Суп молочный с крупой	150	Каша Рисовая молочная	150
Сыр твердый	10	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Масло сливочное	5	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Сыр твердый	10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10
Кофе Бодрость	180	Чай Братский	180	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Чай с молоком	180	Кофе напиток шоколадный	180

3 неделя

Батон белый+хлеб ржаной.	15/10			Какао утренний аромат	180				
Завтрак 2									
Компот из консервированных плодов	100	Компот из смородины черной	100	Напиток из шиповника	150	Напиток из вишни св/мор	100	Компот из изюма	100
Обед									
Икра из морской капусты	20	Икра свекольная с чесноком	30	Икра овощная	30	Горошек зеленый консервированный отварной	30	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	20
Суп Волна	150	Щи Русские	150	Похлебка бобовая	150	Щи по - Уральски	150	Суп рисовый с мясом,томатом,чесноком	150
Котлеты сельские с мясом	50	Жаркое из кур	150	Плов с курицей	150	Рыба на овощной подушке	80	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180
Соус Красный	50	Напиток из вишни, яблок	180	Компот из кураги	150	Пюре картофельное мягкое	120	Компот из сухофруктов	150
Горошница - пюре	100	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Компот из чернослив	150	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10
Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150					Хлеб пшеничный + ржаной	30/10		
Хлеб пшеничный + ржаной	30/10								
Полдник									
Булочка с повидлом	50	Яблоки печеные (дольки)	30	Пирожок с картофелем	50	Булочка Веснушка	50	Печенье	30
Молоко свежее	150	Рулетик Маковый	40	Молоко свежее	180	Кисель из абрикоса	180	Яблоки печеные (дольки)	30
		Кисель из апельсин или мандарин	180					Кисель из вишни	150
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	40	Биточки рыбные	50	Яблоки, груши печеные	40	Яблоки печеные (дольки)	100	Запеканка Донская рыбная	80
Рагу из овощей с огурцом соленным	150	Соус Молочный	40	Голубцы рубленные с птицей	100	Запеканка печени с крупой и овощами	50	Соус Сметано -томатный	40
Чай витаминный	200	Гарнир каша гречка с овощами	100	Соус Томат	50	Макаронные изделия отварные с маслом	110	Пюре морковно-картофельное	100
Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Чай с малиной	200	Чай французский	180	Чай с лимоном	180	Чай русский	180
		Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10

16 день понедельник		17 день вторник		18 день среда		19 день четверг		20 день пятница	
Завтрак									
Каша Манная молочная	150	Суп молочный вермишелевый	150	Каша Дружба (рис, пшено)	150	Каша Геркулес молочная	150	Суп молочный с крупой	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Сыр твердый	10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Сыр твердый	10	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10
Какао на молоке	180	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Кофе на молоке	180	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	Чай карамель молочная	180
		Чай с молоком	180			Чай фруктовый	180		
Завтрак 2									
Напиток из вишни, изюма	100	Компот из смородины черной	100	Сок фруктовый	100	Компот из вишни св/мор	100	Компот из клюквы св/мор	100
Обед									

4 неделя

Икра из морской капусты	30	Огурец солёный консервированный	20	Икра луковая	50	Икра овощная	20	Огурец солёный консервированный	20
Суп картофельный с крупой	150	Борщ Белорусский	150	Суп-пюре гороховый с гречками	150	Рассольник	150	Суп овощной	150
Гуляш из рыбы	60	Мясо духовое с овощами	150	Запеканка Донская рыбная	50	Бигос с мясом	150	Печень в сметанн соусе	60
Картофель тушеный с луком	100	Компот из изюма	180	Картофель молочный	100	Напиток из шиповника	150	Макаронные изделия отварные с маслом	120
Компот из яблок	150	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Напиток из вишни, меда	200	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный + ржаной	30/10			Хлеб пшеничный + ржаной	30/10			Хлеб пшеничный + ржаной	30/10
Полдник									
Булочка Сдобная	50	Рулетик Маковый	50	Булочка Веснушка	50	Груша в сиропе	40	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	40
Молоко свежее	180	Кисель из сока фруктового	150	Кисель фруктовый из концентрата	180	Пирожок с ливером	40	Яблоки печеные (дольки)	25
						Кисель из кураги	200	Кисель молочная нежность	150
Ужин									
Бананы запеченные	40	Яблоки печеные (дольки)	40	Яблоки печеные (дольки)	40	Тефтели рыбные	50/30	Запеканка Волжская рыбная	60
Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	120	Каша гречневая новгородская с птицей	150	Пудинг творожно-морковный	100	Рис с морковью	100	Соус Молочный	40
Соус Молочный ванильный	50	Чай витаминный	180	Соус - крем Брюле	50	Напиток из лимонов	180	Пюре картофельно - морковное	100
Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Напиток Росинка чайный	180	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	Чай с лимоном	180
Хлеб пшеничный /ржаной	20/10			Хлеб пшеничный /ржаной	20/10			Хлеб пшеничный /ржаной	20/10

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	150	5	6	17	142		330
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	86		557,01
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Масло сливочное	5		4		33		530
Итого за Завтрак			10	14	39	313		
Завтрак второй								
	Напиток из изюма	100			10	42		362,01
Итого за Завтрак второй					10	42		
Обед								
	Икра свекольная с луком	30		1	3	21	2	293
	Щи Русские	150	1	5	5	68	10	524
	Тефтели из мяса в соусе	50/30	7	13	8	175	2	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	34	176		285
	Компот из консервированных плодов	150			15	60	1	351,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			14	22	83	589	15	
Полдник								
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
Итого за Полдник			9	10	34	267	1	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	120	10	9	19	196	2	192
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Чай с малиной	180			8	34	3	560,15
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
Итого за Ужин			13	12	58	406	8	
Итого за день			46	58	224	1617	24	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	150	5	6	15	135		488
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			14	17	39	369	1	
Завтрак второй								
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	3	353
Итого за Завтрак второй					5	22	3	
Обед								
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	88	4	514
	Бигос с мясом	150	11	11	7	165	33	29
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
Итого за Обед			17	17	50	429	38	
Полдник								
	Напиток из шиповники, сухофруктов	150			15	69	56	367,03
	Пирог Апельсиновый пластовой	60	5	4	32	187	2	243
	Яблоки печеные (дольки)	20			3	15	1	529
Итого за Полдник			5	4	50	271	59	
Ужин								
	Суфле рыбное	50	9	4	4	91		175
	Соус Сметано -томатный	40	1	5	2	55	1	451
	Рис Цветной.	100	2	3	25	122		109
	Чай русский	180			9	36		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			14	12	53	369	1	
Итого за день			50	50	197	1460	102	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Манная молочная	150	5	6	18	141	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			12	15	42	341	1	
Завтрак второй	Напиток из вишни, изюма	100			9	37		361,01
	Итого за Завтрак второй					9	37	
Обед	Салат Розовые щечки	20		1	1	16	1	415
	Суп Волна	150	2	5	9	89	5	495
	Мясо тушенное с черносливом	60	9	10	6	127	1	57
	Макароны с зеленью, томатом	100	4	3	25	132	2	27
	Компот из сухофруктов	150			11	47		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			18	19	70	500	9	
Полдник	Рулетик Венский	50	4	5	26	172		267
	Йогурт фруктовый	150	5	4	6	75	1	342,01
Итого за Полдник			9	9	32	247	1	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Запеканка Нежная рисовая с творогом	120	11	8	28	221		189
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с черной смородиной	180			8	31	1	560,11
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			15	11	64	412	3	
Итого за день			54	54	217	1537	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4	5	15	125		485
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
	Итого за Завтрак			12	15	39	344	2
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	1		12	55	2	377
	Итого за Завтрак второй		1		12	55	2	
Обед	Икра морковная с луком	20		1	2	13	1	292
	Щи столичные с мясом	150	3	7	6	96	8	524,01
	Рыба запеченная с картофелем	150	12	6	14	157	7	170
	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
	Итого за Обед		18	14	51	411	72	
Полдник	Булочка с маком	50	4	4	28	167		182,01
	Кисель молочная нежность	150	4	4	15	108		348,01
	Итого за Полдник		8	8	43	275		
Ужин	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	65	2	586
	Омлет Деревенский с картофелем	120	9	10	10	160	5	221
	Чай с лимоном	180			6	27	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
	Итого за Ужин		13	16	43	367	11	
Итого за день			52	53	188	1452	87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	18	146	1	341
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Кофе на молоке	180	5	5	16	124		557
	Итого за Завтрак			12	16	44	355	1
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
	Итого за Завтрак второй		1		18	83	3	
Обед	Закуска свекла с чесноком	20		1	2	17	1	421
	Суп рыбный (консервы)	150	4	7	8	120	5	516
	Биточки детские из мяса	60	9	14	5	176		30
	Соус Томат	50		2	2	33	1	452
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Компот из кураги	150	1		10	42		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
	Итого за Обед		20	28	61	585	11	
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Пряники	25	2	1	19	87		319
	Чай английский	180	4	3	12	91	1	563,01
Итого за Полдник		6	4	38	208	3		
Ужин	Рыбные рулетики в бульоне	190	13	7	21	208		122,02
	Чай русский	180			9	36		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин		15	7	43	309			
Итого за день		54	55	204	1540	18		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	5	6	19	147	1	335,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	559
Итого за Завтрак			12	16	44	356	2	
Завтрак второй								
	Напиток яблочный	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтрак второй					6	25	1	
Обед								
	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
	Свекольник с морской капустой	150	1	4	7	67	5	518,01
	Курица по - Русски	70	9	12	5	164	2	140
	Макароны с зеленью, томатом	120	5	3	30	159	3	27
	Компот из консервированных плодов	150			15	60	1	351,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			19	21	78	575	12	
Полдник								
	Булочка Сюрприз	50	4	2	30	159		235
	Молоко свежее	150	4	5	7	90	1	359,01
Итого за Полдник			8	7	37	249	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Запеканка Северная творожно - манная	120	16	12	16	236		190
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			20	15	52	428	2	
Итого за день			59	59	217	1633	18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Манная молочная	150	5	6	18	141	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Какао восточная карамель	200	4	4	14	110		551,02
Итого за Завтрак			14	17	42	374	2	
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	100			8	37	38	367,01
Итого за Завтрак второй					8	37	38	
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной в соусе	40	1	1	3	22	2	290
	Суп Водяной (морская капуста)	150	2	5	9	94	5	492
	Азу из говядины	150	13	15	13	200	6	20
	Компот из свежих фруктов	150			8	32	1	354
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			19	21	51	437	14	
Полдник								
	Гренки сладкие ванильные	25	2	4	20	97		540,03
	Йогурт фруктовый	200	6	5	8	100	1	342,01
Итого за Полдник			8	9	28	197	1	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	3	415
	Рыба запеченная под омлетом	120	18	9	4	167		169
	Чай с лимоном	180			6	27	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			21	11	33	321	7	
Итого за день			62	58	162	1366	62	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	19	148	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
Итого за Завтрак			11	15	43	344	1	
Завтрак второй								
	Напиток Розовый	100			6	25	1	369,01
Итого за Завтрак второй					6	25	1	
Обед	Икра овощная	20		1	1	19	1	381,04
	Суп крестьянский со сметаной	150	1	4	7	73	7	498
	Запеканка мясная сборная	60	7	9	7	129	1	66,01
	Капуста тушеная	100	2	2	6	49	16	296
	Компот из сухофруктов	150			11	47		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			13	16	50	406	25	
Полдник								
	Булочка Молочная	50	4	4	27	162		182
	Снежок	150	4	4	16	119	1	376
Итого за Полдник			8	8	43	281	1	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	40		1	6	35	2	527,01
	Запеканка творожно - морковная	120	12	9	17	199	1	196
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Чай витаминный	180			10	46	36	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			15	13	56	418	39	
Итого за день			47	52	198	1474	67	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	150	5	6	15	135		488
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			15	17	39	373	1	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	100	1		12	55	2	377
Итого за Завтрак второй			1		12	55	2	
Обед								
	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
	Борщ с фасолью	150	2	4	9	77	4	472
	Суфле из кур	50	11	4	4	93		149
	Соус Томат	50		2	2	33	1	452
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	3	3	28	147		285
	Напиток из вишни, изюма	180			16	66		361,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			20	15	80	541	6	
Полдник								
	Яблоки печеные (дольки)	20			3	15	1	529
	Коржик Молочный	50	3	5	32	184		240
	Кисель фруктовый из концентрата	150			11	51		349,01
Итого за Полдник			3	5	46	250	1	
Ужин								
	Каша старорусская (перловая с ливером)	190	13	6	41	261	3	587,01
	Чай с сахаром	180			7	29		565
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			15	6	61	355	3	
Итого за день			54	43	238	1574	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	150	5	6	17	142		330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
Итого за Завтрак			10	14	41	323	1	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	1	361,07
Итого за Завтрак второй					5	21	1	
Обед								
	Икра морковная с луком	30		1	2	19	1	292
	Рассольник казачий	150	7	7	10	135	4	513,01
	Гуляш из рыбы	50	5	4	2	59	1	154
	Картофель отварной с луком, маслом	100	2	3	13	98	9	300
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			17	15	61	465	15	
Полдник								
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Пирожок с морковью	40	3	3	16	102		253
	Кисель из смородины черной	150			10	40	1	347,06
Итого за Полдник			4	4	36	192	3	
Ужин								
	Пудинг печеночный	50	9	5	4	97	4	126
	Соус Молочный	40	1	3	3	47		445
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	3	25	132		309
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			16	11	55	380	10	
Итого за день			47	44	198	1381	30	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	18	146	1	341
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Кофе Бодрость	180	4	4	13	102		554
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
Итого за Завтрак			14	17	41	371	2	
Завтрак второй								
	Компот из консервированных плодов	100			10	40	1	351,01
Итого за Завтрак второй					10	40	1	
Обед								
	Икра из морской капусты	20		2	1	19		381,03
	Суп Волна	150	2	5	9	89	5	495
	Котлеты сельские с мясом	50	10	9		121	1	53
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Горошница - пюре	100	7	3	16	112	1	291
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	5	353
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			22	20	54	488	13	
Полдник								
	Булочка с повидлом	50	4	3	27	155		184
	Молоко свежее	150	4	5	7	90	1	359,01
Итого за Полдник			8	8	34	245	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Рагу из овощей с огурцом соленым	150	3	9	15	152	14	107
	Чай витаминный	200			11	52	40	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			5	9	46	299	56	
Итого за день			49	54	185	1443	73	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный вермишелевый	150	4	5	15	125		485
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	559
Итого за Завтрак			11	15	40	334	1	
Завтрак второй								
	Компот из смородины черной	100			5	19	1	361,12
Итого за Завтрак второй					5	19	1	
Обед								
	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	31	2	382
	Щи Русские	150	1	5	5	68	10	524
	Жаркое из кур	150	10	7	16	170	17	133
	Напиток из вишни, яблок	180			10	42	1	361,02
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			14	14	52	400	30	
Полдник								
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	23	2	529
	Рулетик Маковый	40	4	5	21	141		267,02
	Кисель из апельсин или мандарин	180			13	55	14	343,01
Итого за Полдник			4	5	39	219	16	
Ужин								
	Биточки рыбные	50	8	3	6	80		153
	Соус Молочный	40	1	3	3	47		445
	Гарнир каша гречка с овощами	100	5	6	21	155	1	278,01
	Чай с малиной	200			9	38	4	560,15
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			16	12	52	385	5	
Итого за день			45	46	188	1357	53	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	5	6	17	142		330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90		551,01
Итого за Завтрак			13	16	39	355	1	
Завтрак второй	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
	Итого за Завтрак второй					11	56	
Обед	Икра овощная	30		2	2	28	2	381,04
	Похлебка бобовая	150	4	5	12	114	3	504,01
	Плов с курицей	150	12	8	24	219	2	142
	Компот из кураги	150	1		10	42		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			20	15	66	492	7	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	3	4	21	135	2	251
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
	Итого за Полдник			8	10	29	243	3
Ужин	Яблоки, груши печеные	40			6	28	2	529,07
	Голубцы рубленные с птицей	100	10	8	9	137	12	131
	Соус Томат	50		2	2	33	1	452
	Чай французский	180			7	29		565,02
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			12	10	37	292	15	
Итого за день			53	51	182	1438	82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	5	6	15	135		488
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			10	14	39	316	1	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	1	361,07
Итого за Завтрак второй					5	21	1	
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1		2	11	2	379,01
	Щи по - Уральски	150	1	4	4	56	9	464
	Рыба на овощной подушке	80	7	3	3	61	1	171
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Компот из чернослив	150			12	49		356,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			15	11	55	374	16	
Полдник								
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
	Кисель из абрикоса	180			12	51	1	347,09
Итого за Полдник			4	4	38	210	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6	4	6	84	2	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	28	145		309
	Чай с лимоном	180			6	27	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			12	7	69	396	10	
Итого за день			41	36	206	1317	29	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Рисовая молочная	150	4	6	18	144	1	337
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	86		557,01
Итого за Завтрак			9	14	40	315	1	
Завтрак второй								
	Компот из изюма	100			9	36		350,01
Итого за Завтрак второй					9	36		
Обед								
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	20		1	1	15	1	410,01
	Суп рисовый с мясом,томатом,чесноком	150	3	5	6	84	1	460
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180	11	24	17	328	10	67
	Компот из сухофруктов	150			11	47		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			17	30	53	563	12	
Полдник								
	Печенье	30	3	3	21	124		347
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	23	2	529
	Кисель из вишни	150			10	40	1	347,07
Итого за Полдник			3	3	36	187	3	
Ужин								
	Запеканка Донская рыбная	80	15	7	3	132		156
	Соус Сметано -томатный	40	1	5	2	55	1	451
	Пюре морковно-картофельное	100	2	4	9	72	2	437
	Чай русский	180			9	36		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			20	16	36	360	3	
Итого за день			49	63	174	1461	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Манная молочная	150	5	6	18	141	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			12	15	42	341	1	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни, изюма	100			9	37		361,01
Итого за Завтрак второй					9	37		
Обед								
	Икра из морской капусты	30		2	1	28		381,03
	Суп картофельный с крупой	150	1	3	9	75	5	483
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	70	1	154
	Картофель тушеный с луком	100	2	2	17	99	11	304
	Компот из яблок	150			6	28	1	359
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			12	11	53	389	18	
Полдник								
	Булочка Сдобная	50	4	5	24	157		234
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
Итого за Полдник			9	11	32	265	1	
Ужин								
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	120	17	12	26	278		201
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с сахаром	180			7	29		565
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			22	16	64	487	2	
Итого за день			55	53	200	1519	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный вермишелевый	150	4	5	15	125		485
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			12	15	39	344	2	
Завтрак второй								
	Компот из смородины черной	100			5	19	1	361,12
Итого за Завтрак второй					5	19	1	
Обед								
	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Борщ Белорусский	150	4	4	8	89	5	466
	Мясо духовое с овощами	150	9	17	13	250	3	55
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			16	21	55	496	9	
Полдник								
	Рулетик Маковый	50	5	6	26	176		267,02
	Кисель из сока фруктового	150			19	86	1	345
Итого за Полдник			5	6	45	262	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Каша гречневая новгородская с птицей	150	8	7	16	160		588
	Чай витаминный	180			10	46	36	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			10	7	46	301	38	
Итого за день			43	49	190	1422	51	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	5	6	19	147	1	335,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Кофе на молоке	180	5	5	16	124		557
Итого за Завтрак			12	16	45	356	1	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	100	1		12	55	2	377
Итого за Завтрак второй			1		12	55	2	
Обед								
	Икра луковая	50	1	4	5	59	2	381,02
	Суп-пюре гороховый с гренками	150	5	4	17	130	3	504
	Запеканка Донская рыбная	50	9	4	2	82		156
	Картофель молочный	100	2	3	12	87	6	94
	Напиток из вишни, меда	200			16	68		361,05
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			20	15	70	515	11	
Полдник								
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
	Кисель фруктовый из концентрата	180			13	62		349,01
Итого за Полдник			4	4	39	221		
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Пудинг творожно-морковный	100	12	9	14	186	1	205
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Напиток Росинка чайный	180			14	59		370
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			15	12	58	413	3	
Итого за день			52	47	224	1560	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	150	5	6	17	142		330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай фруктовый	180			7	30	2	560,07
Итого за Завтрак			10	13	34	295	3	
Завтрак второй								
	Компот из вишни св/мор	100			5	20	1	353,05
Итого за Завтрак второй					5	20	1	
Обед								
	Икра овощная	20		1	1	19	1	381,04
	Рассольник	150	1	4	8	69	4	513
	Бигос с мясом	150	11	11	7	165	33	29
	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			15	16	45	398	94	
Полдник								
	Груша в сиропе	40			6	23	1	527
	Пирожок с ливером	40	6	3	14	108	3	252
	Кисель из кураги	200	1		18	77		344,01
Итого за Полдник			7	3	38	208	4	
Ужин								
	Тефтели рыбные	50/30	8	4	9	106		177
	Рис с морковью	100	2	3	20	114	1	531
	Напиток из лимонов	180			9	40	2	364,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			12	7	51	325	3	
Итого за день			44	39	173	1246	105	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ЯСЛИ 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	150	5	6	15	135		488
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	15/10	2	1	10	52		16,02
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
Итого за Завтрак			11	15	39	331		
Завтрак второй								
	Компот из клюквы св/мор	100			5	21		353,04
Итого за Завтрак второй					5	21		
Обед								
	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Суп овощной	150	1	4	7	64	6	499
	Печень в сметанн соусе	60	10	5	4	97	9	123
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5	3	30	158		309
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	3		18	89		541,01
Итого за Обед			19	12	73	467	16	
Полдник								
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, че снок)	40	4	2	17	101		534
	Яблоки печеные (дольки)	25			4	19	1	529
	Кисель молочная нежность	150	4	4	15	108		348,01
Итого за Полдник			8	6	36	228	1	
Ужин								
	Запеканка Волжская рыбная	60	8	4	1	78	6	155
	Соус Молочный	40	1	3	3	47		445
	Пюре картофельно - морковное	100	2	5	11	89	2	315
	Чай с лимоном	180			6	27	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	2		13	65		541,04
Итого за Ужин			13	12	34	306	10	
Итого за день			51	45	187	1353	27	

3-7 лет

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Каша Геркулес молочная	200	Суп молочный с крупой	200	Каша Манная молочная	200	Суп молочный вермишелевый	180	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Сыр твердый	10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Сыр твердый	10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10
Кофе напиток шоколадный	180	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Какао на молоке	180	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Кофе на молоке	180
		Чай карамель молочная	180			Чай с молоком	180		
Завтрак 2									
Напиток из изюма	150	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150	Напиток из тыквы, яблока	150	Сок фруктовый	150	Сок фруктовый	150
Обед									
Икра свекольная с луком	40	Икра луковая	40	Салат Розовые щечки	40	Икра морковная с луком	40	Икра морковная с луком	40
Щи Русские	200	Рассольник с крупой	200	Суп Волна	180	Щи столичные с мясом	200	Суп рыбный (консервы)	180
Тефтели из мяса в соусе	70/30	Бигос с мясом	200	Мясо тушенное с черносливом	70	Рыба запеченная с картофелем	150	Биточки детские из мяса	80
Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	Компот из кураги	180	Макароны с зеленью, томатом	120	Напиток из шиповника	180	Соус Томат	50
Компот из консервированных плодов	180	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Пюре картофельное мягкое	150
Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20			Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20			Компот из кураги	180
								Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20
Полдник									
Булочка Веснушка	50	Пирог Апельсиновый пластовой	70	Рулетики Венский	50	Булочка с маком	60	Пряники	50
Чай апельсиновый	200	Яблоки печеные (дольки)	20	Йогурт фруктовый	200	Кисель молочная нежность	200	Чай английский	200
		Напиток из шиповника, сухофруктов	180						
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	50	Суфле рыбное	70	Яблоки печеные (дольки)	50	Бананы запеченные	50	Яблоки печеные (дольки)	50
Запеканка морковная с творогом	120	Соус Сметано -томатный	50	Запеканка Нежная рисовая с творогом	120	Закуска морковь с кукурузой	50	Рыбные рулетики в бульоне	200
Соус - крем Брюле	50	Рис Цветной	120	Соус Молочный ванильный	50	Омлет Деревенский с картофелем	130	Чай русский	200
Чай с малиной	200	Чай русский	200	Чай с черной смородиной	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20		
6 день понедельник									
7 день вторник									
8 день среда									
9 день четверг									
10 день пятница									
Завтрак									
Каша Дружба (рис, пшено)	190	Каша Манная молочная	180	Каша Пшенная молочная	200	Суп молочный с крупой	180	Каша Геркулес молочная	200
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5

2 неделя

Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Сыр твердый	10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Сыр твердый	10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10
Чай Братский	180	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Чай карамель молочная	180	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Чай с молоком	180
		Какао восточная карамель	200			Какао на молоке	180		
Завтрак 2									
Напиток яблочный	150	Напиток из шиповника	150	Напиток Росинка чайный	150	Сок фруктовый	150	Напиток из вишни св/мор	150
Обед									
Икра луковая	50	Горошек зеленый консервированный отварной	30	Икра овощная	40	Икра луковая	50	Икра морковная с луком	40
Свекольник с морской капустой	200	Суп Водяной (морская капуста)	200	Суп крестьянский со сметаной	180	Борщ с фасолью	200	Рассольник казачий	180
Курица по - Русски	80	Азу из говядины	180	Запеканка мясная сборная	80	Суфле из кур	80	Гуляш из рыбы	70
Гарнир каша гречка вязкая	120	Компот из свежих фруктов	180	Капуста тушеная	120	Соус Томат	50	Картофель отварной с луком, маслом	120
Компот из консервированных плодов	180	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Компот из сухофруктов	180	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	Компот из изюма	200
Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20			Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Напиток из вишни, изюма	200	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20
						Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20		
Полдник									
Булочка Сюрприз	50	Гренки сладкие ванильные	50	Булочка Молочная	50	Коржик Молочный	75	Бананы запеченные	50
Молоко свежее	200	Йогурт фруктовый	200	Снежок	200	Кисель фруктовый из концентрата	200	Пирожок с морковью	40
								Кисель из смородины черной	200
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	50	Яблоки печеные (дольки)	50	Груша запеченная (дольки)	50	Яблоко запеченное с морковью	40	Пудинг печеночный	70
Запеканка Северная творожно - манная	120	Салат Розовые щечки	60	Запеканка творожно - морковная	120	Каша старорусская (перловая с ливером)	200	Соус Молочный	50
Соус Молочный ванильный	50	Рыба запеченная под омлетом	120	Соус - крем Брюле	50	Чай с сахаром	200	Макаронные изделия отварные с маслом	120
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200	Чай витаминный	200	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	200
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20			Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20

11 день понедельник		12 день вторник		13 день среда		14 день четверг		15 день пятница	
Завтрак									
Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	Суп молочный вермишелевый	200	Каша Геркулес молочная	180	Суп молочный с крупой	200	Каша Рисовая молочная	200
Сыр твердый	10	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Масло сливочное	5	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Сыр твердый	10	Сыр твердый	10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10
Кофе Бодрость	180	Чай Братский	180	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Кофе напиток шоколадный	180

3 недели

Батон белый/хлеб ржаной	20/10			Какао утренний аромат	180	Чай с молоком	180		
Завтрак 2									
Сок фруктовый	150	Компот из смородины черной	150	Напиток из шиповника	150	Напиток из вишни св/мор	150	Компот из клюквы св/мор	150
Обед									
Икра из морской капусты	50	Икра свекольная с чесноком	40	Икра овощная	50	Горошек зеленый консервированный отварной	30	Салат Нежность (морковь, зел. горошек)	40
Суп Волна	200	Щи Русские	200	Похлебка бобовая	180	Щи полевые	200	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	200
Котлеты сельские с мясом	80	Жаркое из кур	200	Плов с курицей	180	Рыба на овощной подушке	80	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180
Горошница - пюре	120	Напиток из вишни, яблок	200	Компот из кураги	180	Пюре картофельное мягкое	150	Компот из сухофруктов	180
Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Компот из чернослив	180	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20
Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20					Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20		
Полдник									
Булочка с повидлом	50	Груша запеченная (дольки)	20	Пирожок с картофелем	50	Булочка с маком	50	Печенье	50
Молоко свежее	200	Рулетик Маковый	50	Молоко свежее	200	Кисель из кураги	200	Груша запеченная (дольки)	30
		Кисель из апельсин или мандарин	200					Кисель из вишни	200
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	50	Биточки рыбные	70	Яблоки, груши печеные	60	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50	Запеканка Донская рыбная	70
Сосиска или колбаса отварные	70	Соус Молочный	50	Голубцы рубленые с птицей	120	Запеканка печени с крупой и овощами	70	Соус Сметано -томатный	50
Рагу из овощей с огурцом соленым	180	Гарнир каша гречка с овощами	120	Соус - крем Брюле	50	Макаронные изделия отварные с маслом	110	Пюре морковно-картофельное	120
Чай витаминный	200	Чай с малиной	200	Чай французский	200	Чай с лимоном	200	Чай русский	200
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20

16 день понедельник		17 день вторник		18 день среда		19 день четверг		20 день пятница	
Завтрак									
Каша Манная молочная	200	Суп молочный вермишелевый	180	Каша Дружба (рис, пшено)	200	Каша Геркулес молочная	180	Суп молочный с крупой	200
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5
Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Сыр твердый	10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Сыр твердый	10	Батон белый/хлеб ржаной	20/10
Какао на молоке	180	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Кофе на молоке	180	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	Чай карамель молочная	180
		Чай с молоком	180			Чай фруктовый	180		
Завтрак 2									
Компот из кураги	150	Компот из смородины черной	150	Сок фруктовый	150	Компот из вишни св/мор	150	Компот из клюквы св/мор	150
Обед									

Икра из морской капусты	40	Огурец солёный консервированный	40	Икра луковая	50	Икра овощная	40	Огурец солёный консервированный	40
Суп картофельный с крупой	180	Борщ Белорусский	200	Суп-пюре гороховый с гречками	180	Рассольник	200	Суп овощной	180
Рыба - филе в сметане	70	Мясо духовое с овощами	200	Запеканка Донская рыбная	80	Бигос с мясом	180	Печень в сметанн соусе	70
Картофель тушеный с луком	120	Компот из изюма	200	Картофель молочный	120	Напиток из шиповника	180	Макаронные изделия отварные с маслом	150
Компот из яблок	180	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Напиток из вишни, меда	200	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20			Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20			Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20
Полдник									
Булочка Сдобная	50	Рулетик Маковый	50	Булочка Веснушка	50	Груша в сиропе	40	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	40
Молоко свежее	200	Кисель из сока фруктового	200	Кисель фруктовый из концентрата	200	Пирожок с ливером	60	Яблоки печеные (дольки)	25
						Кисель из кураги	200	Кисель молочная нежность	200
Ужин									
Бананы запеченные	50	Яблоки печеные (дольки)	40	Яблоки, груши печеные	40	Тефтели рыбные	50/30	Запеканка Волжская рыбная	60
Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	120	Каша гречневая новгородская с птицей	170	Пудинг творожно-морковный	120	Макаронные изделия отварные с маслом	130	Соус Молочный	50
Соус Молочный ванильный	50	Чай витаминный	200	Соус - крем Брюле	50	Напиток из лимонов	200	Пюре картофельно - морковное	120
Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Напиток Росинка чайный	200	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	Чай с лимоном	200
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20			Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20			Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	7	8	23	189	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	86		557,01
Итого за Завтрак			12	16	45	360	1	
Завтрак второй								
	Напиток из изюма	150			15	63		362,01
Итого за Завтрак второй					15	63		
Обед	Икра свекольная с луком	40	1	1	4	28	2	293
	Щи Русские	200	2	6	7	91	14	524
	Тефтели из мяса в соусе	70/30	9	16	10	219	3	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	34	176		285
	Компот из консервированных плодов	180			18	72	1	351,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			19	26	95	693	20	
Полдник								
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
	Чай апельсиновый	200			8	33	6	560,02
Итого за Полдник			4	4	34	192	6	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Запеканка морковная с творогом	120	10	9	19	196	2	192
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Чай с малиной	200			9	38	4	560,15
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05	
Итого за Ужин			14	12	63	428	9	
Итого за день			49	58	252	1736	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	7	8	20	180		488
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
Итого за Завтрак			16	19	44	414	1	
Завтрак второй								
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	5	353
Итого за Завтрак второй					8	33	5	
Обед								
	Икра луковая	40	1	3	4	47	1	381,02
	Рассольник с крупой	200	2	6	14	117	5	514
	Бигос с мясом	200	15	14	9	219	44	29
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			23	23	61	541	50	
Полдник								
	Пирог Апельсиновый пластовой	70	5	5	38	218	3	243
	Яблоки печеные (дольки)	20			3	15	1	529
	Напиток из шиповника, сухофруктов	180	1		17	83	68	367,03
Итого за Полдник			6	5	58	316	72	
Ужин								
	Суфле рыбное	70	12	6	6	127		175
	Соус Сметано -томатный	50	1	6	2	69	1	451
	Рис Цветной	120	3	2	35	164	1	542
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			19	14	70	483	2	
Итого за день			64	61	241	1787	130	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Манная молочная	200	7	8	24	188	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			14	17	48	388	1	
Завтрак второй					9	39	1	361,18
	Напиток из тыквы, яблока	150			9	39	1	
Итого за Завтрак второй					9	39	1	
Обед	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	3	415
	Суп Волна	180	3	6	10	106	6	495
	Мясо тушенное с черносливом	70	10	12	7	148	1	57
	Макароны с зеленью, томатом	120	5	3	30	159	3	27
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			23	23	86	608	13	
Полдник					26	172		267
	Рулетик Венский	50	4	5	26	172		267
	Йогурт фруктовый	200	6	5	8	100	1	342,01
Итого за Полдник			10	10	34	272	1	
Ужин					8	38	3	529
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Запеканка Нежная рисовая с творогом	120	11	8	28	221		189
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с черной смородиной	200			9	34	1	560,11
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	11	70	441	4	
Итого за день			63	61	247	1748	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	7	8	24	195	1	341
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе на молоке	180	5	5	16	124		557
Итого за Завтрак			14	18	50	404	1	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
Итого за Завтрак второй			1		18	83	3	
Обед								
	Икра морковная с луком	40		1	3	25	1	292
	Суп рыбный (консервы)	180	4	9	10	143	6	516
	Биточки детские из мяса	80	12	18	6	235		30
	Соус Томат	50		2	2	33	1	452
	Пюре картофельное мягкое	150	3	6	20	135	5	317
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			24	36	75	729	13	
Полдник								
	Пряники	50	3	1	38	173		319
	Чай английский	200	4	4	13	101	1	563,01
Итого за Полдник			7	5	51	274	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Рыбные рулетики в бульоне	200	14	8	22	219		122,02
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			17	8	57	380	3	
Итого за день			63	67	251	1870	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба (рис, пшено)	190	6	7	24	187	1	335,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	559
Итого за Завтрак			13	17	49	396	2	
Завтрак второй								
	Напиток яблочный	150			9	38	1	373,01
Итого за Завтрак второй					9	38	1	
Обед								
	Икра луковая	50	1	4	5	59	2	381,02
	Свекольник с морской капустой	200	2	5	9	90	6	518,01
	Курица по - Русски	80	10	14	5	187	2	140
	Гарнир каша гречка вязкая	120	4	1	17	92		277
	Компот из консервированных плодов	180			18	72	1	351,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			21	24	76	607	11	
Полдник								
	Булочка Сюрприз	50	4	2	30	159		235
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			10	8	39	279	2	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Запеканка Северная творожно - манная	120	16	12	16	236		190
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			21	15	57	454	3	
Итого за день			65	64	230	1774	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Манная молочная	180	6	7	22	170	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао восточная карамель	200	4	4	14	110		551,02
Итого за Завтрак			15	18	46	403	2	
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
Итого за Завтрак второй					11	56	56	
Обед								
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1		2	11	2	379,01
	Суп Водяной (морская капуста)	200	3	7	12	126	7	492
	Азу из говядины	180	15	18	15	240	7	20
	Компот из свежих фруктов	180			9	38	1	354
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			23	25	60	522	17	
Полдник								
	Гренки сладкие ванильные	50	4	8	40	195		540,03
	Йогурт фруктовый	200	6	5	8	100	1	342,01
Итого за Полдник			10	13	48	295	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Салат Розовые щечки	60	1	3	4	49	4	415
	Рыба запеченная под омлетом	120	18	9	4	167		169
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			22	12	40	367	9	
Итого за день			70	68	205	1643	85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	200	7	8	25	197	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
Итого за Завтрак			13	17	49	393	1	
Завтрак второй								
	Напиток Росинка чайный	150			11	49		370
Итого за Завтрак второй					11	49		
Обед	Икра овощная	40	1	3	3	38	2	381,04
	Суп крестьянский со сметаной	180	2	4	9	87	9	498
	Запеканка мясная сборная	80	9	12	9	172	1	66,01
	Капуста тушеная	120	2	2	8	59	19	296
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			18	21	65	519	31	
Полдник								
	Булочка Молочная	50	4	4	27	162		182
	Снежок	200	6	5	22	158	2	376
Итого за Полдник			10	9	49	320	2	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	50		1	8	44	3	527,01
	Запеканка творожно - морковная	120	12	9	17	199	1	196
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Чай витаминный	200			11	52	40	560,03
Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05	
Итого за Ужин			16	13	63	451	44	
Итого за день			57	60	237	1732	78	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	180	6	7	18	162		488
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			16	18	42	400	1	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
Итого за Завтрак второй			1		18	83	3	
Обед								
	Икра луковая	50	1	4	5	59	2	381,02
	Борщ с фасолью	200	3	5	12	103	5	472
	Суфле из кур	80	17	7	6	149	1	149
	Соус Томат	50		2	2	33	1	452
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	34	176		285
	Напиток из вишни, изюма	200			18	74		361,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			28	21	99	701	9	
Полдник								
	Коржик Молочный	75	5	8	49	276		240
	Кисель фруктовый из концентрата	200			14	69		349,01
Итого за Полдник			5	8	63	345		
Ужин								
	Яблоко запеченное с морковью	40		1	6	29	4	529,03
	Каша старорусская (перловая с ливером)	200	13	6	43	275	3	587,01
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	7	74	419	7	
Итого за день			66	54	296	1948	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	7	8	23	189	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			12	16	47	370	2	
Завтрак второй	Напиток из вишни св/мор	150			8	32	1	361,07
	Итого за Завтрак второй					8	32	1
Обед	Икра морковная с луком	40		1	3	25	1	292
	Рассольник казачий	180	8	8	12	162	5	513,01
	Гуляш из рыбы	70	7	5	2	82	1	154
	Картофель отварной с луком, маслом	120	2	4	15	118	11	300
	Компот из изюма	200			18	72		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			21	18	72	566	18	
Полдник	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Пирожок с морковью	40	3	3	16	102		253
	Кисель из смородины черной	200			13	53	1	347,06
	Итого за Полдник			4	4	42	217	3
Ужин	Пудинг печеночный	70	13	7	5	136	5	126
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5	3	30	158		309
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	200			11	44	6	353
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			23	14	67	480	11	
Итого за день			60	52	236	1665	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	22	175	1	341
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Кофе Бодрость	180	4	4	13	102		554
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Итого за Завтрак			15	18	45	400	2
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
	Итого за Завтрак второй		1		18	83	3	
Обед	Икра из морской капусты	50	1	4	2	47		381,03
	Суп Волна	200	3	7	12	118	7	495
	Котлеты сельские с мясом	80	15	14	1	194	2	53
	Горошница - пюре	120	9	3	19	135	2	291
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
	Итого за Обед		32	28	66	640	17	
Полдник	Булочка с повидлом	50	4	3	27	155		184
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
	Итого за Полдник		10	9	36	275	2	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Сосиска или колбаса отварные	70	8	17		182		70
	Рагу из овощей с огурцом соленным	180	3	11	17	183	17	107
	Чай витаминный	200			11	52	40	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
	Итого за Ужин		14	28	53	538	60	
Итого за день			72	83	218	1936	84	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный вермишелевый	200	6	7	20	166		485
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	559
Итого за Завтрак			13	17	45	375	1	
Завтрак второй								
	Компот из смородины черной	150			7	29	1	361,12
Итого за Завтрак второй					7	29	1	
Обед								
	Икра свекольная с чесноком	40	1	3	4	41	3	382
	Щи Русские	200	2	6	7	91	14	524
	Жаркое из кур	200	14	10	22	227	23	133
	Напиток из вишни, яблок	200			11	46	1	361,02
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			21	19	66	512	41	
Полдник								
	Груша запеченная (дольки)	20		1	3	18	1	527,01
	Рулетик Маковый	50	5	6	26	176		267,02
	Кисель из апельсин или мандарин	200			14	61	15	343,01
Итого за Полдник			5	7	43	255	16	
Ужин								
	Биточки рыбные	70	11	4	8	111		153
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Гарнир каша гречка с овощами	120	5	7	25	186	1	278,01
	Чай с малиной	200			9	38	4	560,15
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			21	15	63	477	5	
Итого за день			60	58	224	1648	64	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	6	7	21	170	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90		551,01
Итого за Завтрак			14	17	43	383	2	
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
Итого за Завтрак второй					11	56	56	
Обед								
	Икра овощная	50	1	3	3	47	3	381,04
	Похлебка бобовая	180	5	6	15	137	4	504,01
	Плов с курицей	180	15	10	28	263	2	142
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			26	19	80	605	9	
Полдник								
	Пирожок с картофелем	50	3	4	21	135	2	251
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			9	10	30	255	4	
Ужин								
	Яблоки, груши печеные	60			10	43	2	529,07
	Голубцы рубленые с птицей	120	12	10	10	164	15	131
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Чай французский	200			8	32		565,02
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	13	55	395	17	
Итого за день			65	59	219	1694	88	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой	200	7	8	20	180		488
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			15	18	44	399	2	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни св/мор	150			8	32	1	361,07
Итого за Завтрак второй					8	32	1	
Обед								
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1		2	11	2	379,01
	Щи полевые	200	2	6	11	109	9	524,02
	Рыба на овощной подушке	80	7	3	3	61	1	171
	Пюре картофельное мягкое	150	3	6	20	135	5	317
	Компот из чернослив	180			14	59		356,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			17	15	72	482	17	
Полдник								
	Булочка с маком	50	4	4	28	167		182,01
	Кисель из кураги	200	1		18	77		344,01
Итого за Полдник			5	4	46	244		
Ужин								
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50			8	37	3	529,05
	Запеканка печени с крупой и овощами	70	9	5	8	118	2	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	28	145		309
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	8	68	413	7	
Итого за день			53	45	238	1570	27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Рисовая молочная	200	6	8	25	192	1	337
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	86		557,01
Итого за Завтрак			11	16	47	363	1	
Завтрак второй								
	Компот из клюквы св/мор	150			8	32	1	353,04
Итого за Завтрак второй					8	32	1	
Обед								
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	40	1	2	2	30	2	410,01
	Суп рисовый с мясом,томатом,чесноком	200	4	6	9	112	1	460
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180	11	24	17	328	10	67
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			20	32	64	633	13	
Полдник								
	Печенье	50	4	6	35	207		347
	Груша запеченная (дольки)	30		1	5	26	2	527,01
	Кисель из вишни	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			4	7	53	286	3	
Ужин								
	Запеканка Донская рыбная	70	13	6	3	115		156
	Соус Сметано -томатный	50	1	6	2	69	1	451
	Пюре морковно-картофельное	120	2	4	10	86	2	437
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			19	16	42	393	3	
Итого за день			54	71	214	1707	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Манная молочная	200	7	8	24	188	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			14	17	48	388	1	
Завтрак второй								
	Компот из кураги	150	1		10	42		352,01
Итого за Завтрак второй			1		10	42		
Обед								
	Икра из морской капусты	40	1	3	2	37		381,03
	Суп картофельный с крупой	180	2	4	10	90	6	483
	Рыба - филе в сметане	70	10	1	1	50		164
	Картофель тушеный с луком	120	3	3	20	118	14	304
	Компот из яблок	180			8	33	1	359
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			20	11	63	435	21	
Полдник								
	Булочка Сдобная	50	4	5	24	157		234
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			10	11	33	277	2	
Ужин								
	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	120	17	12	26	278		201
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			23	16	72	520	2	
Итого за день			68	55	226	1662	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	5	6	18	150		485
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			13	16	42	369	2	
Завтрак второй	Компот из смородины черной	150			7	29	1	361,12
	Итого за Завтрак второй					7	29	1
Обед	Огурец солёный консервированный	40			1	5	2	385
	Борщ Белорусский	200	5	6	10	118	6	466
	Мясо духовое с овощами	200	12	22	18	333	3	55
	Компот из изюма	200			18	72		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			21	28	69	635	11	
Полдник	Рулетик Маковый	50	5	6	26	176		267,02
	Кисель из сока фруктового	200	1		26	114	1	345
Итого за Полдник			6	6	52	290	1	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Каша гречневая новгородская с птицей	170	9	8	18	181	1	588
	Чай витаминный	200			11	52	40	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			12	8	53	346	43	
Итого за день			52	58	223	1669	58	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	8	26	196	1	335,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Кофе на молоке	180	5	5	16	124		557
Итого за Завтрак			13	18	52	405	1	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
Итого за Завтрак второй			1		18	83	3	
Обед								
	Икра луковая	50	1	4	5	59	2	381,02
	Суп-пюре гороховый с гренками	180	6	5	20	156	3	504
	Запеканка Донская рыбная	80	15	7	3	132		156
	Картофель молочный	120	3	4	15	104	7	94
	Напиток из вишни, меда	200			16	68		361,05
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			29	20	81	626	12	
Полдник								
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
	Кисель фруктовый из концентрата	200			14	69		349,01
Итого за Полдник			4	4	40	228		
Ужин								
	Яблоки, груши печеные	40			6	28	2	529,07
	Пудинг творожно-морковный	120	14	11	17	223	1	205
	Соус - крем Брюле	50	1	3	10	73		439
	Напиток Росинка чайный	200			15	65	1	370
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			18	14	65	472	4	
Итого за день			65	56	256	1814	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	6	7	21	170	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай фруктовый	180			7	30	2	560,07
Итого за Завтрак			11	14	38	323	4	
Завтрак второй								
	Компот из вишни св/мор	150			7	30	1	353,05
Итого за Завтрак второй					7	30	1	
Обед	Икра овощная	40	1	3	3	38	2	381,04
	Рассольник	200	1	5	10	92	6	513
	Бигос с мясом	180	13	13	8	197	40	29
	Напиток из шиповника	180			14	67	68	367,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			19	21	57	501	116	
Полдник								
	Груша в сиропе	40			6	23	1	527
	Пирожок с ливером	60	9	4	22	163	5	252
	Кисель из кураги	200	1		18	77		344,01
Итого за Полдник			10	4	46	263	6	
Ужин								
	Тефтели рыбные	50/30	8	4	9	106		177
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	33	171		309
	Напиток из лимонов	200			10	45	2	364,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	8	69	405	2	
Итого за день			56	47	217	1522	129	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	7	8	20	180		488
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	20/10	2	1	10	52		16,01
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
Итого за Завтрак			13	17	44	376		
Завтрак второй								
	Компот из клюквы св/мор	150			8	32	1	353,04
Итого за Завтрак второй					8	32	1	
Обед	Огурец солёный консервированный	40			1	5	2	385
	Суп овощной	180	1	4	8	77	8	499
	Печень в сметанн соусе	70	11	6	4	113	11	123
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	4	38	198		309
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
	Итого за Обед			22	14	87	556	21
Полдник								
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чешняк)	40	4	2	17	101		534
	Яблоки печеные (дольки)	25			4	19	1	529
	Кисель молочная нежность	200	5	5	20	145	1	348,01
Итого за Полдник			9	7	41	265	2	
Ужин								
	Запеканка Волжская рыбная	60	8	4	1	78	6	155
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Пюре картофельно - морковное	120	3	5	13	107	3	315
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	13	42	357	11	
Итого за день			60	51	222	1586	35	