

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Д/с № 11»



С.Г. Юрьева С.Г. Юрьева
» *августа* 2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД С 1,5 ДО 3 ЛЕТ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 11» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: осень-зима

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	180	6	7	22	175	1	341
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	86		557,01
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Итого за Завтрак			11	15	50	378	1
Завтрак второй	Напиток из чернослива	100			9	40		362,02
	Итого за Завтрак второй				9	40		
Обед	Суп рыбный (консервы)	150	4	7	8	120	5	516
	Биточки детские из мяса	70	10	16	6	205		30
	Горошница - пюре	120	9	3	19	135	2	291
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
	Итого за Обед			26	26	67	614	7
Полдник	Чай без сахара	180						558
	Зефир	40			32	130		343
	Итого за Полдник				32	130		
Ужин	Картофельная запеканка с печенью	120	11	6	15	172	4	113
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Чай русский	180			9	36		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Итого за Ужин			14	7	51	350	7
Итого за день			51	48	209	1512	15	

Сезон: осень-зима

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 Гречневая молочная	150	5	6	18	143	1	331
	Кофе Бодрость	180	4	4	13	102		554
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Масло сливочное	5		4		33		530
Итого за Завтрак			11	15	47	362	1	
Завтрак второй								
	Напиток из лимонов	100			5	22	1	364,01
Итого за Завтрак второй					5	22	1	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1	3	9	75	5	483
	Бигос с мясом*	150	11	11	7	165	33	29
	Напиток из изюма	180			18	75		362,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30\20	4		23	111		541,01
Итого за Обед			16	14	57	426	38	
Полдник								
	Гренки сдобные	45	3	3	15	105		540,02
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
Итого за Полдник			8	9	23	213	1	
Ужин								
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Пудинг творожно-манный	120	17	11	28	273		204
	Чай французский	180			7	29		565,02
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			23	15	71	504	2	
Итого за день			58	53	203	1527	43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: осень-зима

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.	20\10	2	1	12	63		16,02
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90		551,01
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			13	16	42	365	2	
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	100			8	37	38	367,01
Итого за Завтрак второй					8	37	38	
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	20	1		1	7	1	379,01
	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	150	3	5	6	84	1	460
	Рыба запеченная с картофелем	150	12	6	14	157	7	170
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30\20	4		23	111		541,01
	Итого за Обед			21	11	56	410	9
Полдник								
	Творожная булочка	40	4	2	18	110		236
	Чай с сахаром	180			7	29		565
Итого за Полдник			4	2	25	139		
Ужин								
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	3	415
	Омлет Морковный	120	9	10	5	145	1	223
	Чай с лимоном	180			6	27	2	560
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04	
Итого за Ужин			13	12	39	321	8	
Итого за день			51	41	170	1272	57	

Сезон: осень-зима

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	180	6	7	22	178	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			14	17	52	429	3	
Завтрак второй								
	Напиток Росинка чайный	100			8	33		370
Итого за Завтрак второй					8	33		
Обед								
	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	19	1	403,01
	Суп вермишелевый с курицей	150	3	6	9	106	3	481
	Куры отварные порционные	60	13	9		145	2	141
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Пюре картофельное мягкое	100	2	4	13	90	3	317
	Компот из свежих фруктов	200			10	42	1	354
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
Итого за Обед			21	21	54	516	11	
Полдник								
	Пирожок с картофелем	60	4	5	25	162	3	251
	Компот из консервированных плодов	180			18	72	1	351,01
Итого за Полдник			4	5	43	234	4	
Ужин								
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Овощи с сердцем	180	10	9	18	182	21	61,01
	Чай витаминный	180			10	46	36	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			14	10	56	365	59	
Итого за день			53	53	213	1577	77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: осень-зима

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.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Кофе Бодрость	180	4	4	13	102		554
Итого за Завтрак			11	15	44	354		
Завтрак второй								
	Напиток из изюма	100			10	42		362,01
Итого за Завтрак второй					10	42		
Обед	Суп Волна	150	2	5	9	89	5	495
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	60	9	13	5	167	2	52
	Капуста тушеная с томатом	120	2	5	9	78	19	297
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
Итого за Обед			16	23	55	479	26	
Полдник								
	Зефир	40			32	130		343
	Напиток из лимонов	180			9	40	2	364,01
Итого за Полдник					41	170	2	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Закуска свекла тушеная с чесноком	60	1	3	4	48	4	421,01
	Курица по - Русски	60	8	11	4	140	1	140
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	3	25	132		309
	Чай с сахаром	180			7	29		565
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			16	17	65	466	7	
Итого за день			43	55	215	1511	35	

Сезон: осень-зима

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
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	15	89	1	564
Итого за Завтрак			9	13	48	348	1	
Завтрак второй								
	Компот из кураги	100			7	28		352,01
Итого за Завтрак второй					7	28		
Обед								
	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Щи со сметаной	150	1	3	3	41	8	465
	Плов с мясом	180	13	26	35	425	2	63
	Компот из изюма	150			13	54		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
Итого за Обед			17	29	69	612	11	
Полдник								
	Пицца хлебосольная	50	5	6	12	128		264
	Кисель фруктовый из концентрата	180			13	62		349,01
Итого за Полдник			5	6	25	190		
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	23	2	529
	Омлет Крестьянский	120	9	10	8	160	3	222
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	60	3	4	11	95	2	391,01
	Компот из свежих фруктов	180			9	38	1	354
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			15	14	51	403	8	
Итого за день			46	62	200	1581	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: осень-зима

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
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
Итого за Завтрак			14	17	47	408	1	
Завтрак второй	Компот из консервированных плодов	100			10	40	1	351,01
	Итого за Завтрак второй					10	40	1
Обед	Кукуруза порциями отварная	20			3	14	1	383,01
	Суп картофельный с крупой	150	1	3	9	75	5	483
	Азу из говядины	150	13	15	13	200	6	20
	Напиток из с/фр с лимоном	180			18	77	2	365,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
Итого за Обед			17	18	61	455	14	
Полдник	Гренки сладкие ванильные	40	3	6	32	156		540,03
	Йогурт фруктовый	150	5	4	6	75	1	342,01
	Итого за Полдник			8	10	38	231	1
Ужин	Суфле творожное "Каспер"	120	9	7	16	166	2	209
	Соус из кураги	50			10	45		442
	Кисель фруктовый из концентрата	180			13	62		349,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
	Конфеты шоколадные	20	1	5	12	98		345
Итого за Ужин			13	12	69	458	2	
Итого за день			52	57	225	1592	19	

Сезон: осень-зима

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	180	5	6	18	150		485
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	559
	Итого за Завтрак			12	16	49	391	1
Завтрак второй	Сок фруктовый	200	1		23	110	4	377
	Итого за Завтрак второй		1		23	110	4	
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	30	1	1	2	22	1	410,01
	Свекольник	150	1	4	8	72	5	518
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	70	1	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	3	3	28	147		285
	Напиток из вишни, яблок	150			9	35	1	361,02
	Хлеб пшеничный /ржаной	25\25	4		22	109		541,04
Итого за Обед			15	12	71	455	8	
Полдник	Коржик Молочный	50	3	5	32	184		240
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
Итого за Полдник			8	11	40	292	1	
Ужин	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Икра свекольная с луком	60	1	2	6	42	4	293
	Картофель, в соусе с луком, запеченный	130	3	6	17	124	14	91
	Напиток из шиповника	180			14	67	68	367,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			8	9	65	370	88	
Итого за день			44	48	248	1618	102	

Сезон: осень-зима

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.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай английский	180	4	3	12	91	1	563,01
Итого за Завтрак			10	14	46	352	2	
Завтрак второй								
	Напиток из лимонов	100			5	22	1	364,01
Итого за Завтрак второй					5	22	1	
Обед								
	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
	Суп картофельный с вермишелью	150	2	4	11	91	5	482
	Куры отварные порционные	65	14	9		157	2	141
	Капуста тушеная	120	2	2	8	59	19	296
	Компот из сухофруктов	150			11	47		355,01
Итого за Обед			23	17	56	501	27	541,01
Полдник								
	Гренки сладкие ванильные	45	3	7	36	175		540,03
	Йогурт фруктовый	150	5	4	6	75	1	342,01
Итого за Полдник			8	11	42	250	1	
Ужин								
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6	4	6	84	2	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5	3	30	158		309
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Чай с лимоном	180			6	27	2	560
Итого за Ужин			3	9	18	87	7	541,04
Итого за день			56	51	221	1556	38	

Сезон: осень-зима

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 Гречневая молочная	150	5	6	18	143	1	331
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	86		557,01
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\10	2	1	12	63		16,02
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			13	16	42	363	2	
Завтрак второй								
	Компот из изюма	100			9	36		350,01
Итого за Завтрак второй					9	36		
Обед								
	Икра морковная с луком	30		1	2	19	1	292
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	88	4	514
	Гуляш из мяса в томатном соусе	60	9	9	2	104	1	36
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Компот из чернослив	180			14	59		356,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	25\20	3		20	100		541,01
Итого за Обед			16	18	64	478	10	
Полдник								
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Зефир	40			32	130		343
	Чай без сахара	180						558
Итого за Полдник					39	160	2	
Ужин								
	Каша с мясом перловая	180	10	20	35	360	1	587
	Напиток Росинка чайный	180			14	59		370
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			13	20	67	506	1	
Итого за день			42	54	221	1543	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: осень-зима

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
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90		551,01
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\10	2	1	12	63		16,02
Итого за Завтрак			10	14	42	327	1	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни	100			8	33		361
Итого за Завтрак второй					8	33		
Обед	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Суп с крупой	150	1	3	9	70		462
	Суфле рыбное	60	10	5	5	109		175
	Картофель тушеный с овощами	120	2	3	13	88	9	98
	Компот из яблок	180			8	33	1	359
	Хлеб пшеничный + ржаной	30\20	4		23	111		541,01
Итого за Обед			17	11	58	414	11	
Полдник								
	Плюшка Дачная	40	4	4	22	133		265
	Снежок	150	4	4	16	119	1	376
Итого за Полдник			8	8	38	252	1	
Ужин								
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Пудинг творожно-рисовый	120	16	12	22	260		206
	Соус Какао	50	2	4	9	77		443
	Напиток из изюма	180			18	75		362,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			22	17	77	549	2	
Итого за день			57	50	223	1575	15	

Сезон: осень-зима

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	180	6	7	22	175	1	341
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	15	89	1	564
Итого за Завтрак			10	14	53	381	2	
Завтрак второй	Компот из консервированных плодов	100			10	40	1	351,01
	Итого за Завтрак второй					10	40	1
Обед	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
	Борщ с фасолью	150	2	4	9	77	4	472
	Печень в соусе молочном	70	10	6	5	114	9	121
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Напиток из вишни, кураги	180			15	63		361,03
	Хлеб пшеничный + ржаной	25\25	4		23	111		541,01
Итого за Обед			20	16	71	509	18	
Полдник	Рулетик Маковый	50	5	6	26	176		267,02
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
Итого за Полдник			10	12	34	284	1	
Ужин	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Каша с мясом деревенская гречневая	180	12	12	22	243	1	588,02
	Кисель фруктовый из концентрата	180			13	62		349,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	30\20	4		22	109		541,04
Итого за Ужин			17	13	67	464	3	
Итого за день			57	55	235	1678	25	

Сезон: осень-зима

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	180	6	7	22	178	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Кофе на молоке	180	5	5	16	124		557
Итого за Завтрак			13	17	54	419	1	
Завтрак второй								
	Напиток из лимонов	100			5	22	1	364,01
Итого за Завтрак второй					5	22	1	
Обед	Салат Чиполино	30	1	2	2	23	2	425
	Суп папша домашняя	150	2	3	8	74	1	459
	Бигос с курицей	180	12	12	9	173	64	129
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30\30	4	1	27	133		541,01
Итого за Обед			19	18	60	459	67	
Полдник								
	Булочка Сюрприз	60	5	3	36	190		235
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
Итого за Полдник			10	9	44	298	1	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Омлет с сыром	120	14	13	3	186		231
	Икра морковная или свекольная	60	1	2	5	41	3	381,01
	Напиток Росинка чайный	180			14	59		370
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			18	15	47	403	5	
Итого за день			60	59	210	1601	75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 1,5-3 лет

Сезон: осень-зима

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	180	6	7	21	170	1	330
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	30\10	2	1	16	84		16,02
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	559
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			16	19	52	449	3	
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	100			8	37	38	367,01
Итого за Завтрак второй					8	37	38	
Обед	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				4		575
	Щи Русские	150	1	5	5	68	10	524
	Азу из говядины	180	15	18	15	240	7	20
	Компот из чернослив	180			14	59		356,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30\25	4		25	122		541,01
Итого за Обед			20	23	59	493	17	
Полдник								
	Пирог Сладена	60	3	11	28	223	1	248
	Чай с сахаром	180			7	29		565
Итого за Полдник			3	11	35	252	1	
Ужин								
	Плов с курицей	180	15	10	28	263	2	142
	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	23	2	529
	Напиток из лимонов	180			9	40	2	364,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			18	10	60	416	7	
Итого за день			57	63	214	1647	66	

Сезон: осень-зима

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.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай с сахаром	180			7	29		565
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			10	13	38	319	1	
Завтрак второй								
	Напиток Росинка чайный	100			8	33		370
Итого за Завтрак второй					8	33		
Обед	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Свекольник	150	1	4	8	72	5	518
	Биточки детские из мяса	70	10	16	6	205		30
	Гарнир каша гречка вязкая	100	3	1	14	77		277
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Напиток из кураги, мёда	150	1		14	61		363,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30\20	4		23	111		541,01
Итого за Обед			19	22	67	554	7	
Полдник								
	Оладьи с яблоками	60	4	6	24	153	1	328
	Компот из яблок изюма	180			14	57	1	357,01
Итого за Полдник			4	6	38	210	2	
Ужин	Подливка из повидла	50			26	97		433
	Курица по - Русски	60	8	11	4	140	1	140
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Чай русский	180			9	36		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
Итого за Ужин			15	16	83	518	7	
Итого за день			48	57	234	1634	17	

Сезон: осень-зима

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	180	6	7	22	170	1	334
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай французский	180			7	29		565,02
Итого за Завтрак			8	12	45	316	1	
Завтрак второй	Компот из свежих фруктов	100			5	21	1	354
	Итого за Завтрак второй					5	21	1
Обед	Икра морковная или свекольная	20		1	2	14	1	381,01
	Суп Волна	150	2	5	9	89	5	495
	Жаркое по -домашнему мясное	150	13	14	14	228	10	39,01
	Напиток из вишни	180			14	59		361
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
	Итого за Обед			18	20	57	479	16
Полдник	Коржик Молочный	50	3	5	32	184		240
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
	Итого за Полдник			8	11	40	292	1
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Оладьи из печени (манкой)	60	9	9	8	151	4	118
	Гарнир каша перловая вязкая	120	2	3	17	107		279,01
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Напиток из изюма	180			18	75		362,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			16	16	72	509	6	
Итого за день			50	59	219	1617	25	

Сезон: осень-зима

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
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
Итого за Завтрак			14	17	48	414	2	
Завтрак второй								
	Компот из чернослив	100			8	33		356,01
Итого за Завтрак второй					8	33		
Обед								
	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Рассольник Домашний с морской капустой	150	1	3	6	60	5	491
	Запеканка Волжская рыбная	60	8	4	1	78	6	155
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Компот из кураги	150	1		10	42		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
Итого за Обед			16	12	53	405	17	
Полдник								
	Зефир	40			32	130		343
	Чай без сахара	180						558
Итого за Полдник					32	130		
Ужин								
	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Вареники быстрые творожные	120	16	11	25	269		185,02
	Подливка из сметаны	50	1	5	18	118		435
	Кисель фруктовый из концентрата	180			13	62		349,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин			21	17	84	586	2	
Итого за день			51	46	225	1568	21	

Сезон: осень-зима

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)	180	6	7	23	177	1	335,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый+хлеб ржаной.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Кофе на молоке	180	5	5	16	124		557
Итого за Завтрак			13	17	55	418	1	
Завтрак второй	Напиток из лимонов	100			5	22	1	364,01
	Итого за Завтрак второй					5	22	1
Обед	Икра луковая	50	1	4	5	59	2	381,02
	Суп с галушками	150	2	4	11	91	3	501
	Куры отварные порционные	60	13	9		145	2	141
	Капуста тушеная с томатом	120	2	5	9	78	19	297
	Компот из свежих фруктов	150			8	32	1	354
	Хлеб пшеничный + ржаной	25\25	4		23	111		541,01
	Итого за Обед			22	22	56	516	27
Полдник	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, че снок)	40	4	2	17	101		534
	Снежок	150	4	4	16	119	1	376
	Итого за Полдник			8	6	33	220	1
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Рагу Сердечное мерси	180	15	7	19	190	12	67,01
	Напиток Росинка чайный	180			14	59		370
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
	Итого за Ужин			18	7	58	366	14
Итого за день			61	52	207	1542	44	

Сезон: осень-зима

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.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Чай Братский	180	5	5	15	124	1	559
	Итого за Завтрак			11	15	46	366	1
Завтрак второй	Компот из изюма	100			9	36		350,01
	Итого за Завтрак второй				9	36		
Обед	Салат Чиполино	20		1	1	15	1	425
	Суп овощной с фасолью	150	1	3	6	57	8	500
	Биточки натуральные мясные	60	11	17	2	204	1	31
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5	3	30	158		309
	Соус Томат	50		2	2	33	1	452
	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	20\20	3		18	89		541,01
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Итого за Обед			20	27	72	637	68
Полдник	Пирожок с капустой	60	4	5	24	155	7	250
	Молоко свежее	180	5	6	8	108	1	359,01
	Итого за Полдник		9	11	32	263	8	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	30			5	23	2	529
	Рыба запеченная с картофелем	180	14	7	16	188	8	170
	Напиток из лимонов	180			9	40	2	364,01
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
Итого за Ужин		17	7	48	338	12		
Итого за день			57	60	207	1640	89	

Сезон: осень-зима

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.	20\20	2	1	16	84		16,02
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	111		566
	Итого за Завтрак			14	17	45	401	1
Завтрак второй	Напиток из чернослива	100			9	40		362,02
	Итого за Завтрак второй				9	40		
Обед	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Борщ Вегетарианский	150	1	2	4	40	8	467
	Рулет мясной с луком	60	7	10	6	145	2	68
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	16	108	4	317
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной	30\30	4	1	27	133		541,01
	Итого за Обед			15	17	67	485	15
Полдник	Булочка Веснушка	40	4	3	21	127		17
	Кисель молочная нежность	180	4	4	18	130	1	348,01
	Итого за Полдник		8	7	39	257	1	
Ужин	Бананы запеченные	40	1	1	10	50	2	526
	Картофель домашний	120	7	9	11	154	5	93
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	60	3	4	11	95	2	391,01
	Чай с лимоном	180			6	27	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной	20\20	3		18	87		541,04
	Итого за Ужин			14	14	56	413	11
Итого за день			51	55	216	1596	28	

Составил _____ Яковлева Людмила Николаевна Утвердил _____