

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Д/с № 11»



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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД С 3 ДО 7 ЛЕТ

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

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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	30\15	2	1	15	79		16,01
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	86		557,01
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Итого за Завтрак			15	18	51	431	2
Завтрак второй					14	60		362,02
	Напиток из чернослива	150			14	60		
Итого за Завтрак второй					14	60		
Обед	Суп рыбный (консервы)	200	5	10	11	159	6	516
	Биточки детские из мяса	80	12	18	6	235		30
	Горошница - пюре	150	11	4	24	169	2	291
	Компот из изюма	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\20	4		22	107		541,03
	Итого за Обед			32	32	79	735	8
Полдник					56	228		343
	Зефир	70			56	228		343
	Чай без сахара	200						558
Итого за Полдник				56	228			
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Картофельная запеканка с печенью	150	13	8	19	215	5	113
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	25\25	4	1	21	104		541,05
	Итого за Ужин			17	10	60	422	9
Итого за день			64	60	260	1876	19	

Сезон: осень-зима

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 Гречневая молочная	200	7	8	24	191	1	331
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Кофе Бодрость	200	4	4	15	113		554
Итого за Завтрак			14	17	60	442	1	
Завтрак второй					8	33	2	364,01
	Напиток из лимонов	150			8	33	2	364,01
Итого за Завтрак второй					8	33	2	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2	4	11	100	7	483
	Бигос с мясом	180	13	13	8	197	40	29
	Напиток из изюма	180			18	75		362,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
	Итого за Обед			19	18	63	500	47
Полдник					36	175		540,03
	Гренки сладкие ванильные	45	3	7	36	175		540,03
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			9	13	45	295	2	
Ужин	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Соус Молочный ванильный	50	2	3	8	65		446
	Пудинг творожно-манный	150	21	14	35	342		204
	Чай французский	200			8	32		565,02
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			28	19	89	626	2	
Итого за день			70	67	265	1896	54	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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 Пшенная молочная	200	7	8	25	197	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	200	2	2	11	74		553
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			15	17	57	447	2	
Завтрак второй	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
	Итого за Завтрак второй					11	56	56
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1		3	18	4	379,01
	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	200	4	6	9	112	1	460
	Рыба запеченная с картофелем	200	16	8	18	209	9	170
	Компот из кураги	180	1		12	51		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			26	15	68	518	14	
Полдник	Творожная булочка	80	9	5	37	221		236
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
	Итого за Полдник			15	11	46	341	2
Ужин	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	60	3	4	11	95	2	391,01
	Омлет Деревенский с картофелем	130	10	11	10	173	5	221
	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	40\40	6	1	33	166		541,05
Итого за Ужин			20	17	74	526	11	
Итого за день			76	60	256	1888	85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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 Пшенная молочная	200	7	8	25	197	1	335
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	20\20	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком	200	4	3	15	107	1	563
Итого за Завтрак			16	18	54	445	3	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
Итого за Завтрак второй			1		18	83	3	
Обед	Салат Морковка с чесноком	4\1	1	1	3	26	1	403,01
	Суп вермишелевый с курицей	200	5	7	12	141	5	481
	Куры отварные порционные	80	18	12		194	2	141
	Пюре картофельное мягкое	150	3	6	20	135	5	317
	Компот из свежих фруктов	200			10	42	1	354
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			31	27	71	666	14	
Полдник								
	Пирожок с картофелем	60	4	5	25	162	3	251
	Компот из консервированных плодов	200			20	79	1	351,01
Итого за Полдник			4	5	45	241	4	
Ужин								
	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Овощи с сердцем	200	11	10	20	202	23	61,01
	Чай витаминный	200			11	52	40	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			16	12	69	441	65	
Итого за день			68	62	257	1876	89	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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\20	2	1	14	70		16,01
	Кофе Бодрость	200	4	4	15	113		554
Итого за Завтрак			13	17	49	396		
Завтрак второй	Напиток из изюма	150			15	63		362,01
	Итого за Завтрак второй					15	63	
Обед	Суп Волна	200	3	7	12	118	7	495
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	80	12	17	7	223	3	52
	Капуста тушеная с томатом	150	3	6	11	97	24	297
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			22	31	70	622	34	
Полдник	Зефир	70			56	228		343
	Напиток из лимонов	200			10	45	2	364,01
Итого за Полдник					66	273	2	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Закуска свекла с чесноком	60	1	3	5	51	4	421
	Курица по - Русски	80	10	14	5	187	2	140
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	4	38	198		309
	Чай с сахаром	200			8	32		565
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			21	22	89	631	9	
Итого за день			56	70	289	1985	45	

Сезон: осень-зима

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 Веснушка манная	200	6	8	28	201	1	329
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Чай с молоком сгущенным	200	2	3	17	99	1	564
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			14	18	66	476	3	
Завтрак второй								
	Компот из кураги	150	1		10	42		352,01
Итого за Завтрак второй			1		10	42		
Обед								
	Огурец солёный консервированный	30				4	2	385
	Щи со сметаной	200	1	4	4	54	11	465
	Плов с мясом	200	15	29	39	473	2	63
	Компот из изюма	200			18	72		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	40\40	6	1	35	171		541,03
Итого за Обед			22	34	96	774	15	
Полдник								
	Пицца хлебосольная	80	8	10	19	204	1	264
	Чай с мёдом	200			16	66		561
Итого за Полдник			8	10	35	270	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Омлет Крестьянский	130	10	11	8	173	3	222
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	3	3	44	3	410,01
	Компот из свежих фруктов	200			10	42	1	354
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\40	5	1	29	146		541,05
Итого за Ужин			16	15	57	435	9	
Итого за день			61	77	264	1997	28	

Сезон: осень-зима

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 Гречневая молочная	200	7	8	24	191	1	331
	Масло сливочное	10		7		66		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Чай карамель молочная	200	5	5	16	123		566
Итого за Завтрак			18	23	61	523	2	
Завтрак второй								
	Компот из консервированных плодов	150			15	60	1	351,01
Итого за Завтрак второй					15	60	1	
Обед								
	Кукуруза порциями отварная	30	1		4	20	1	383,01
	Суп картофельный с крупой	200	2	4	11	100	7	483
	Азу из говядины	200	17	20	17	266	7	20
	Напиток из с/фр с лимоном	180			18	77	2	365,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	40\30	5	1	30	149		541,03
Итого за Обед			25	25	80	612	17	
Полдник								
	Гренки сладкие ванильные	60	5	9	48	234		540,03
	Йогурт фруктовый	180	5	5	7	90	1	342,01
Итого за Полдник			10	14	55	324	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Суфле творожное "Каспер"	150	12	9	19	207	2	209
	Соус из кураги	50			10	45		442
	Кисель фруктовый из концентрата	200			14	69		349,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			16	10	76	484	5	
Итого за день			69	72	287	2003	26	

Сезон: осень-зима

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	30\30	3	1	21	105		16,01
	Чай английский	200	4	4	13	101	1	563,01
Итого за Завтрак			13	17	59	431	2	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
Итого за Завтрак второй			1		18	83	3	
Обед								
	Икра луковая	40	1	3	4	47	1	381,02
	Суп картофельный с вермишелью	200	2	5	15	122	7	482
	Куры отварные порционные	80	18	12		194	2	141
	Капуста тушеная	150	3	3	10	73	24	296
	Компот из сухофруктов	200			15	62		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			28	24	70	626	34	
Полдник								
	Гренки сладкие ванильные	45	3	7	36	175		540,03
	Йогурт фруктовый	180	5	5	7	90	1	342,01
Итого за Полдник			8	12	43	265	1	
Ужин								
	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Запеканка печени с крупой и овощами	70	9	5	8	118	2	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	4	38	198		309
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
Итого за Ужин			4	1	25	125		541,05
Итого за день			70	65	283	1963	47	

Сезон: осень-зима

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 Гречневая молочная	200	7	8	24	191	1	331
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Кофе напиток шоколадный	200	3	3	13	96		557,01
Итого за Завтрак			16	18	58	463	2	
Завтрак второй								
	Компот из изюма	150			13	54		350,01
Итого за Завтрак второй					13	54		
Обед								
	Икра морковная с луком	40		1	3	25	1	292
	Рассольник с крупой	200	2	6	14	117	5	514
	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	80	15	16	3	177	1	35
	Пюре картофельное мягкое	150	3	6	20	135	5	317
	Компот из чернослив	200			15	65		356,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			24	30	81	647	12	
Полдник								
	Зефир	70			56	228		343
	Чай без сахара	200						558
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
Итого за Полдник					64	266	3	
Ужин								
	Каша с мясом перловая	200	11	22	38	399	1	587
	Напиток Росинка чайный	200			15	65	1	370
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			15	23	78	589	2	
Итого за день			55	71	294	2019	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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 Веснушка манная	200	6	8	28	201	1	329
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Какао утренний аромат	200	4	4	13	100		551,01
Итого за Завтрак			13	17	62	439	1	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни	150			12	49		361
Итого за Завтрак второй					12	49		
Обед	Огурец солёный консервированный	30				4	2	385
	Суп с крупой	200	1	4	11	93	1	462
	Суфле рыбное	80	14	7	7	145		175
	Картофель тушеный с овощами	150	3	4	16	109	11	98
	Компот из яблок	200			9	37	1	359
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			22	16	69	516	15	
Полдник								
	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Плюшка Дачная	60	5	6	33	200		265
	Снежок	180	5	5	19	142	2	376
Итого за Полдник			11	12	65	404	4	
Ужин								
	Пудинг творожно-рисовый	150	20	15	28	325		206
	Соус Какао	50	2	4	9	77		443
	Компот из чернослив	200			15	65		356,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			26	20	77	592		
Итого за день			72	65	285	2000	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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
	Кофе Малышок на молоке сгущенном	180	2	2	16	94		556
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Итого за Завтрак			12	15	61	427	1
Завтрак второй	Компот из консервированных плодов	150			15	60	1	351,01
	Итого за Завтрак второй				15	60	1	
Обед	Икра луковая	40	1	3	4	47	1	381,02
	Борщ с фасолью	200	3	5	12	103	5	472
	Печень в соусе молочном	80	11	7	6	131	10	121
	Пюре картофельное мягкое	150	3	6	20	135	5	317
	Напиток из вишни, кураги	200	1		17	70		361,03
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
	Итого за Обед			23	22	85	614	21
Полдник	Рулетик Маковый	60	5	7	31	211		267,02
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			11	13	40	331	2	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Каша с мясом деревенская гречневая	200	14	13	24	270	1	588,02
	Кисель фруктовый из концентрата	200			14	69		349,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
	Итого за Ужин			18	14	71	502	4
Итого за день			64	64	272	1934	29	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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	30\30	3	1	21	105		16,01
	Какао на молоке	200	5	5	16	128		551
Итого за Завтрак			15	18	62	463	1	
Завтрак второй								
	Напиток из лимонов	150			8	33	2	364,01
Итого за Завтрак второй					8	33	2	
Обед	Салат Чиполино	40	1	2	2	30	3	425
	Суп лапша домашняя	200	2	5	11	98	1	459
	Бигос с курицей	200	13	13	10	192	71	129
	Компот из сухофруктов	200			15	62		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	35\30	5	1	28	139		541,03
Итого за Обед			21	21	66	521*	75	
Полдник								
	Булочка Сюрприз	60	5	3	36	190		235
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			11	9	45	310	2	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	50		1	8	44	3	527,01
	Икра морковная с луком	60	1	2	5	38	2	292
	Омлет с сыром	130	15	15	3	201		231
	Напиток Росинка чайный	200			15	65	1	370
	Хлеб пшеничный /ржаной.	35\35	5	1	29	146		541,05
Итого за Ужин			21	19	60	494	6	
Итого за день			68	67	241	1821	86	

Сезон: осень-зима

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	30\30	3	1	21	105		16,01
	Чай Братский	200	5	5	17	138	1	559
Итого за Завтрак			15	18	61	465	2	
Завтрак второй								
	Напиток из шиповника	150			11	56	56	367,01
Итого за Завтрак второй					11	56	56	
Обед	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				4		575
	Щи со сметаной	200	1	4	4	54	11	465
	Азу из говядины	200	17	20	17	266	7	20
	Компот из чернослив	200			15	65		356,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			22	25	62	517	18	
Полдник								
	Пирог Сладена	80	4	14	38	298	1	248
	Чай русский	200			10	40		565,01
Итого за Полдник			4	14	48	338	1	
Ужин								
	Плов с курицей	200	16	11	32	293	2	142
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Напиток из лимонов	200			10	45	2	364,01
Итого за Ужин			4	1	25	125		541,05
Итого за день			61	69	256	1869	83	

Сезон: осень-зима

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	30\30	3	1	21	105		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			16	18	55	452	2	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
Итого за Завтрак второй			1		18	83	3	
Обед								
	Огурец солёный консервированный	20				3	1	385
	Свекольник	200	2	5	11	95	7	518
	Биточки детские из мяса	80	12	18	6	235		30
	Гарнир каша гречка вязкая	120	4	1	17	92		277
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Напиток из кураги, мёда	200	1		19	82		363,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	35\30	5	1	28	139		541,03
Итого за Обед			24	26	83	671	9	
Полдник								
	Оладьи с яблоками	80	5	8	32	205	1	328
	Подливка из повидла	50			26	97		433
	Компот из яблок изюма	200			15	63	1	357,01
Итого за Полдник			5	8	73	365	2	
Ужин								
	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Курица по - Русски	70	9	12	5	164	2	140
	Пюре картофельно - морковное	150	3	7	17	134	3	315
	Чай русский	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			17	21	70	525	7	
Итого за день			63	73	299	2096	23	

Сезон: осень-зима

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
	Чай карамель молочная	200	5	5	16	123		566
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
	Масло сливочное	5		4		33		530
Итого за Завтрак			15	18	61	449	1	
Завтрак второй								
	Компот из свежих фруктов	150			8	32	1	354
Итого за Завтрак второй					8	32	1	
Обед	Суп Волна	200	3	7	12	118	7	495
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	16	17	274	12	39,01
	Напиток из вишни	200			16	66		361
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
	Икра морковная или свекольная	40	1	1	3	27	2	381,01
Итого за Обед			23	25	74	613	21	
Полдник								
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
	Коржик Молочный	75	5	8	49	276		240
Итого за Полдник			11	14	58	396	2	
Ужин	Гарнир каша перловая вязкая	150	3	4	21	133		279,01
	Оладьи из печени (манкой)	80	12	12	10	201	5	118
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Напиток из изюма	200			20	84		362,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
Итого за Ужин			21	21	87	632	7	
Итого за день			70	78	288	2122	32	

Сезон: осень-зима

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	30\30	3	1	21	105		16,01
	Какао на молоке	180	5	4	14	115		551
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Итого за Завтрак			17	19	60	483	2	
Завтрак второй								
	Компот из чернослив	150			12	49		356,01
Итого за Завтрак второй					12	49		
Обед								
	Огурец солёный консервированный	40			1	5	2	385
	Рассольник Домашний с морской капустой	200	1	5	8	80	6	491
	Запеканка Волжская рыбная	80	11	6	2	104	8	155
	Пюре картофельное мягкое	150	3	6	20	135	5	317
	Соус Красный	50		1	2	25	1	444
	Компот из кураги	200	1		13	56		352,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			20	19	72	533	22	
Полдник								
	Пряники	50	3	1	38	173		319
	Чай апельсиновый	200			8	33	6	560,02
Итого за Полдник			3	1	46	206	6	
Ужин								
	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Вареники быстрые творожные	150	20	14	32	336		185,02
	Подливка из сметаны	50	1	5	18	118		435
	Кисель фруктовый из концентрата	200			14	69		349,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			26	21	102	710	2	
Итого за день			66	60	292	1981	32	

Сезон: осень-зима

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
	Кофе на молоке	200	5	5	18	138		557
	Батон белый/хлеб ржаной	30\30	3	1	21	105		16,01
Итого за Завтрак			14	18	65	472	1	
Завтрак второй								
	Напиток из кураги, мёда	150	1		14	61		363,01
Итого за Завтрак второй			1		14	61		
Обед								
	Икра луковая	30	1	2	3	36	1	381,02
	Суп с галушками	200	3	5	15	122	4	501
	Куры отварные порционные	80	18	12		194	2	141
	Капуста тушеная с томатом	150	3	6	11	97	24	297
	Компот из свежих фруктов	200			10	42	1	354
	Хлеб пшеничный + ржаной.	35\35	5	1	30	149		541,03
Итого за Обед			30	26	69	640	32	
Полдник								
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чешский сыр)	50	5	3	21	126		534
	Снежок	180	5	5	19	142	2	376
Итого за Полдник			10	8	40	268	2	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	40		1	6	35	2	527,01
	Paгу Сердечное мерси	200	16	8	21	211	13	67,01
	Напиток Росинка чайный	200			15	65	1	370
	Хлеб пшеничный /ржаной.	35\35	5	1	29	146		541,05
Итого за Ужин			21	10	71	457	16	
Итого за день			76	62	259	1898	51	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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	25\25	3	1	17	87		16,01
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Чай Братский	200	5	5	17	138	1	559
Итого за Завтрак			17	19	54	462	2	
Завтрак второй								
	Компот из изюма	150			13	54		350,01
Итого за Завтрак второй					13	54		
Обед								
	Салат Чиполино	40	1	2	2	30	3	425
	Суп овощной с фасолью	200	1	4	8	77	11	500
	Биточки натуральные мясные	80	15	22	3	272	1	31
	Суп с галушками	200	3	5	15	122	4	501
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	4	38	198		309
	Напиток из шиповника	200	1		15	75	75	367,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			31	38	107	902	94	
Полдник								
	Пирожок с капустой	60	4	5	24	155	7	250
	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
Итого за Полдник			10	11	33	275	9	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	40			7	30	2	529
	Рыба запеченная с картофелем	200	16	8	18	209	9	170
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			20	9	57	394	13	
Итого за день			78	77	264	2087	118	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: осень-зима

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\20	2	1	14	70		16,01
	Чай карамель молочная	200	5	5	16	123		566
Итого за Завтрак			14	18	50	406		
Завтрак второй	Напиток из чернослива	150			14	60		362,02
	Итого за Завтрак второй					14	60	
Обед	Огурец солёный консервированный	40			1	5	2	385
	Борщ Вегетарианский	200	1	3	6	53	11	467
	Рулет мясной с луком	80	10	14	8	193	2	68
	Пюре картофельное мягкое	150	3	6	20	135	5	317
	Компот из сухофруктов	200			15	62		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30\30	4	1	26	128		541,03
Итого за Обед			18	24	76	576	20	
Полдник	Булочка Веснушка	60	5	4	32	191		17
	Кисель молочная нежность	200	5	5	20	145	1	348,01
	Итого за Полдник			10	9	52	336	1
Ужин	Бананы запеченные	50	1	1	13	62	2	526
	Картофель домашний	130	7	10	12	166	6	93
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	60	3	4	11	95	2	391,01
	Чай с лимоном	200			7	30	2	560
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			15	16	68	478	12	
Итого за день			57	67	260	1856	33	

Сезон: осень-зима

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	40\30	3	1	24	122		16,01
	Чай карамель молочная	200	5	5	16	123		566
Итого за Завтрак			15	18	60	458		
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	1		18	83	3	377
	Итого за Завтрак второй			1		18	83	3
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	3	3	44	3	410,01
	Свекольник	200	2	5	11	95	7	518
	Гуляш из рыбы	70	7	5	2	82	1	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	120	3	3	34	176		285
	Напиток из вишни, яблок	180			10	42	1	361,02
	Хлеб пшеничный + ржаной.	40\40	6	1	35	171		541,03
Итого за Обед			19	17	95	610	12	
Полдник	Коржик Молочный	75	5	8	49	276		240
	Итого за Полдник			5	8	49	276	
Ужин	Молоко свежее	200	6	6	9	120	2	359,01
	Икра свекольная с луком	40	1	1	4	28	2	293
	Сосиска или колбаса отварные	80	9	19		209		70
	Картофель, в соусе с луком, запеченый	150	4	7	19	143	16	91
	Напиток из шиповника	200	1		15	75	75	367,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	30\30	4	1	25	125		541,05
Итого за Ужин			25	34	72	700	95	
Итого за день			65	77	294	2127	110	

Составил _____ Яковлева Людмила Николаевна Утвердил _____