

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника ТО ТУ
Роспотребнадзора в
Петушинском и Собинском
районах

Письмо
Е.Ю. Подымова

«28» 12 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад № 16
«Радость»

И.И.Белова

Приказ № 5
от «28» 12 г.

МБДОУ детский сад № 16
«Радость»

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ**
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОБИНСКОГО РАЙОНА
ДЕТСКИЙ САД № 16 «РАДОСТЬ» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
НА 2018-2021 гг.

Примерное меню

Рацион:

Сезон: весна
Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидккая с сахаром и маслом			180	8	10	34	259	2	199
	Крупа манная	26,4	26,4							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	150,9	150,9							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,1	0,1							
	Печенье сдобное			35	2	6	24	158		
	Какао с молоком			180	4	4	16	110	1	416
	Какао	2,25	2,25							
	Молоко	110	110							
	Сахар	10	10							
2 Завтрак	Мандарин/Апельсин	70	50	50				4	19	19
Обед	Салат из свеклы вареной			70	1	4	6	66	7	34
	Свекла	-	66,0							
	- с 01.01 (25%)	88,7	-							
	- с 01.09 (20%)	83,1	-							
	Масло растительное	3,5	3,5							
	Соль	0,1	0,1							
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			10/250	6	8	18	172	17	82
	крупа перловая	5	5							
	Картофель	-	75							
	- с 01.01 (35%)	115,4	-							
Полдник	- с 01.03 (40%)	125	-							
	- с 01.09 (25%)	100	-							
	- с 01.11 (30%)	107,1	-							
	Морковь	-	10							
	- с 01.01 (25%)	13,3	-							
	- с 01.09 (20%)	12,5	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Огурцы соленые	17	15							
	Масло растительное	3	3							
	Сметана	10	10							
	Соль	2	2							
Ужин	Говядина	21,5	16							
	Гуляш из отварного мяса			100	16	13	4	194	2	293
	Говядина	87,5	80,8							
	Морковь	-	16,7							
	- с 01.01 (25%)	22,3	-							
	- с 01.09 (20%)	20,9	-							
	Лук репчатый	8	6,64							
	Масло сливочное	3,3	3,3							
	Мука	2,5	2,5							
	Соль	0,1	0,1							
Ночная пища	Томатная паста	3,7	3,7							
	Макаронные изделия отварные			100	4	3	24	140		335
	Макаронные изделия	34	34							
	Масло сливочное	3,3	3,3							
	Соль	1	1							
	Компот из сушеных фруктов			180				22	90	
	Сухофрукты	18	18							
	Сахар	14,4	14,4							
	Хлеб ржаной			40	3			14	72	
	Хлеб пшеничный			20	2			10	48	

Сахар	2,4	2,4						
Соль	1	1						
Сосиска в булочке			120	12	21	35	381	457
Мука	35	35						
Сахар	10	10						
Масло сливочное	5	5						
Молоко	5	5						
Яйцо	0,088 шт.	3,5 г						
Дрожжи	1	1						
Соль	0,35	0,35						
Сосиска	70	69						
Чай с сахаром			180/10			10	38	411
Чай	0,4	0,4						
Сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	2		10	48	
Аскорбинка								
Соль	4,5	4,5						
итого за день								
Итого за день				61	72	237	1851	54

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион:

Неделя 1 вт

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша гречневая жидкая с сахаром и			180	8	9	32	247	2	199
	Молоко	144	144							
	Крупа гречневая	34,4	34,4							
	Соль	0,5	0,5							
	Сахар	4,3	4,3							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
	Чай	0,4	0,4							
	Сахар	10	10							
	Молоко	92	90							
2 Завтрак	Яблоко	95	90	90				10	43	386
Обед	Салат из квашенной капусты			60	1	3	5	52	2	45
	Капуста квашеная	69,6	48,6							
	Масло растительное	3	3							
	Лук репчатый	7,8	6							
	Сахар	3	3							
	Борщ со сметаной и мясом			10/250	5	7	10	117	21	62
	Свекла	-	40							
	- с 01.01 (25%)	53,3	-							
	- с 01.09 (20%)	50	-							
	Капуста	37,5	30							
	Морковь	-	13							
	- с 01.01 (25%)	17,3	-							
	- с 01.09 (20%)	16,3	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Томатная паста	3	3							
	Масло растительное	3	3							
	Сахар	2,5	2,5							
	Сметана	5	5							
	Соль	2	2							
	Говядина	21,5	16							
	Котлета рыбная			80	11	4	8	118		271
	Треска	130,7	60							
	Хлеб пшеничный	14,7	14,7							
	Молоко	20	20							
	Масло сливочное	4	4							
	Соль	1	1							
	Картофель и овощи тушенные в соусе			120	3	7	19	150	21	144
	Картофель	-	92							
	- с 01.01 (35%)	141,5	-							
	- с 01.03 (40%)	153,3	-							
	- с 01.09 (25%)	122,7	-							

- с 01.11 (30%)	131,4	-							
Масло растительное	5	5							
Лук репчатый	18	15							
Морковь	-	15							
- с 01.01 (25%)	20	-							
- с 01.09 (20%)	18,8	-							
Сметана	5	5							
Соль	1	1							
Мука	1,5	1,5							
Компот из кураги			150	1		20	81	1	394
Курага	15	15							
Сахар	12	12							
Хлеб ржаной			40	3		14	72		
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник	Суфле творожное с молоком сгущенным		100/30	15	19	31	360	1	365
	Творог	75	75						
	Сахар	5,8	5,8						
	Мука	8,3	8,3						
	Молоко	19,2	19,2						
	Масло сливочное	1,2	1,2						
	Яйцо	0,267 (шт)	10,668						
	Молоко сгущенное	30	30						
	Ряженка		150	4	4	10	93		
	Ряженка	150	150						
	Сахар	4,2	4,2						
	Хлеб пшеничный		20	2		10	48		
	Аскорбинка								
	Соль	4,5	4,5						
Итого за день				60	60	203	1604	49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион:
Неделя 1 срСезон: весна
Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом			35	4	7	10	121		3	
	Масло сливочное	5	5								
	Сыр	11	10								
	Хлеб пшеничный	20	20								
	Каша пшененная жидкая с сахаром и маслом			180	8	9	34	251	2	199	
	Пшено	34,3	34,3								
	Сахар	4,3	4,3								
	Молоко	144	144								
	Масло сливочное	4,3	4,3								
	Соль	0,1	0,1								
	Кофейный напиток с молоком			180	3	3	15	94	1	414	
	Кофейный напиток	3	3								
	Молоко	90	90								
	Сахар	10	10								
2 Завтрак	Йогурт	150	150	150	8	5	5	102	1		
Обед	Икра кабачковая	78,8	75	75	1	5	6	68	5	57	
	Суп картофельный с бобовыми изделиями и с мясом			10/250	11	6	35	239	11	87	
	Картофель	-	48,1								
	- с 01.01 (35%)	74	-								
	- с 01.03 (40%)	80,2	-								
	- с 01.09 (25%)	64,1	-								
	- с 01.11 (30%)	68,7	-								
	Горох	19,5	19,3								
	Морковь	-	12								
	- с 01.01 (25%)	16	-								
	- с 01.09 (20%)	15	-								
	Лук репчатый	11,5	9,6								
	Масло растительное	3	3								
	Говядина	21,5	16								
	Соль	2	2								
	Шницель рубленый			80	10	9	9	159		299	
	Говядина	75	69								
	Хлеб пшеничный	11	11								
	Молоко	14	14								
	Сухари панировочные	6	6								
	Масло сливочное	4	4								
	Соль	0,1	0,1								
	Капуста тушеная			150	4	6	16	133	76	143	
	Капуста	207	165								
	Масло растительное	4,5	4,5								
	Морковь	-	10,5								
	- с 01.01 (25%)	14	-								
	- с 01.09 (20%)	13,1	-								
	Лук репчатый	10	7,5								
	Томатная паста	5	5								
	Мука	3	3								
	Сахар	1	1								
	Сок фруктовый			180				23	94	4	418
	Хлеб ржаной			40	3			14	72		
	Хлеб пшеничный			20	2			10	48		
Полдник	Салат из свеклы вареной с яблоками			60	1	3	7	58	4	36	
	Свекла	-	40,2								
	- с 01.01 (25%)	53,6	-								
	- с 01.09 (20%)	50,3	-								
	Яблоки	17,8	15,6								
	Сахар	5	5								
	Масло растительное	3	3								
	Соль	0,1	0,1								
	Оладьи с повидлом			100/15	8	6	54	301	1	432	
	Мука	56,7	56,7								
	Яйцо	0,071 шт	2,832 г.								

Молоко	56,7	56,7							
Дрожжи	1	1							
Сахар	4,5	4,5							
Соль	1,7	1,7							
Масло растительное	3	3							
Повидло	15	15							
Чай с сахаром			180/10				10	38	411
Чай	0,4	0,4							
Сахар	10	10							
Аскорбинка									
Итого за день	соль	4,6	4,6						
Итого за день				63	59	248	1778	105	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион:
Неделя 1чт

Сезон: весна
Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Вермишель молочная			150	4	5	15	117	1	100
	Молоко	105	105							
	Масло сливочное	1,5	1,5							
	Сахар	2,2	2,2							
	Соль	0,1	0,1							
	Макаронные изделия	12	12							
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
2 Завтрак	Чай	0,4	0,4							
	Сахар	10	10							
	Молоко	92	90							
	Банан	113	70	70	1		14	62	7	386
Обед	Салат из свеклы вареной			70	1	4	6	66	7	34
	Свекла	-	66,0							
	- с 01.01 (25%)	88,7	-							
	- с 01.09 (20%)	83,1	-							
	Масло растительное	3,5	3,5							
	Соль	0,1	0,1							
	Суп с рыбой			250	12	4	16	148	16	95
	Треска	87,3	60							
	Картофель	-	70							
	- с 01.01 (35%)	107,7	-							
Ужин	- с 01.03 (40%)	116,7	-							
	- с 01.09 (25%)	93,3	-							
	- с 01.11 (30%)	100	-							
	Морковь	-	15,9							
	- с 01.01 (25%)	21,2	-							
	- с 01.09 (20%)	19,9	-							
	Лук репчатый	9,5	8							
	Пшено	3,8	3,8							
	Масло сливочное	3,8	3,8							
	Соль	0,2	0,2							
Ночная пища	Рагу овощное с мясом			200	20	15	15	281	28	361
	Говядина	101,9	94							
	Картофель	-	50							
	- с 01.01 (35%)	76,9	-							
	- с 01.03 (40%)	83,3	-							
	- с 01.09 (25%)	66,7	-							
	- с 01.11 (30%)	71,4	-							
	Морковь	-	22,9							
	- с 01.01 (25%)	30,5	-							
	- с 01.09 (20%)	28,6	-							
Десерт	Лук репчатый	20,6	17,3							
	Капуста	43,1	34,5							
	Сметана	10,8	10,8							
	соль	1,9	1,9							
	Мука	2,9	2,9							
Компот из сушеных фруктов	Компот из сушеных фруктов			180				22	90	394
	Сухофрукты	18	18							
	Сахар	14,4	14,4							
	Хлеб ржаной			40	3			14	72	
	Хлеб пшеничный			20	2			10	48	

Полдник	Пудинг из творога с рисом и молочным			100/30	14	20	25	338		250
	Творог	82,3	82,3							
	Рис	15,2	15,2							
	Сахар	8,7	8,7							
	Яйцо	0,165 шт	6,588г							
	Масло сливочное	3,6	3,6							
	Сметана	4,3	4,3							
	Соль	2,2	2,2							
	Молоко	10,8	10,8							
	Мука	1,4	1,4							
	Сахар	1,4	1,4							
	Кефир с сахаром			150	5	4	13	109	1	420
	Кефир	150,0	145,2							
	Сахар	4,8	4,8							
	аскорбинка									
Итого за день	соль	4,5	4,5							
Итого за день					67	59	174	1506	61	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион:
Неделя 1 птСезон: весна
Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1	
	Масло сливочное	5	5								
	Хлеб пшеничный	20	20								
	Каша рисово-пшененная жидккая с сахаром и маслом			180	7	9	32	237	2	199	
	Рис	13,2	13,2								
	Пшено	17,1	17,1								
	Молоко	147,4	147,4								
	Масло сливочное	4,3	4,3								
	Соль	0,4	0,4								
	Сахар	4,3	4,3								
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413	
	Чай	0,4	0,4								
	Сахар	10	10								
	Молоко	92	90								
2 Завтрак	Мармелад			30				24	96		
	Яблоко	95	90	90				10	43	386	
Обед	Салат из квашенной капусты			60	1	3	5	52	2	45	
	Капуста квашеная	69,6	48,6								
	Масло растительное	3	3								
	Лук репчатый	7,8	6								
	Сахар	3	3								
	Бульон из птицы детский с гренками			250/20	3	0	16	79	1	60	
	Морковь	-	9								
	- с 01.01 (25%)	12	-								
	- с 01.09 (20%)	11,3	-								
	Лук репчатый	3,6	3								
	Соль	1	1								
	Хлеб пшеничный	37,5	31,5								
	Суфле из кур			45	7	10	2	130		327	
	Цыпленок	90	31,4								
	Яйцо	0,2 шт	8								
	Масло сливочное	2	2								
	Молоко	9,2	9,2								
	Масло сливочное	2	2								
	Мука	2,5	2								
	Соль	0,1	0,1								
	Пюре картофельное			130	3	5	19	135	23	339	
	Картофель	-	111,8								
	- с 01.01 (35%)	172	-								
	- с 01.03 (40%)	186,3	-								
	- с 01.09 (25%)	149,1	-								
	- с 01.11 (30%)	159,7	-								
	Молоко	20,5	20,5								
	Масло сливочное	4,6	4,6								
	Соль	1,7	1,7								
	Сок фруктовый			200				26	104	4	418
	Хлеб ржаной			40	3			14	72		
	Хлеб пшеничный			20	2			10	48		
Полдник	Винегрет овощной			90	1	6	8	87	9	46	
	Картофель	-	22,5								
	- с 01.01 (35%)	34,6	-								
	- с 01.03 (40%)	37,5	-								
	- с 01.09 (25%)	30	-								
	- с 01.11 (30%)	32,1	-								
	Свекла	-	18								
	- с 01.01 (25%)	24	-								
	- с 01.09 (20%)	22,5	-								
	Морковь	-	13,5								
	- с 01.01 (25%)	18	-								
	- с 01.09 (20%)	16,9	-								
	Огурцы соленые	22,5	18								
	Лук репчатый	16,1	13,5								
	Масло растительное	5,4	5,4								

Соль	1	1							
Булочка "Творожная"			50	6	5	26	172		470
Мука	30,9	30,9							
Сахар	4,2	4,2							
Масло сливочное	1	1							
Яйцо	0,138 шт	5,52 г							
Молоко	8,6	8,6							
Творог	13,27	13,27							
Дрожжи	1,25	1,25							
Соль	0,3	0,3							
Чай с сахаром			180/10				10	38	411
Чай	0,4	0,4							
Сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			20	2			10	48	
аскорбинка									
Итого за день	соль	4,5	4,5						
Итого за день				40	45	236	1516	42	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион:

Неделя 2 пн

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сыром			100/15	7	8	22	185		219
	Макаронные изделия	34	34							
	Масло сливочное	3,5	3,5							
	Соль	0,8	0,8							
	Сыр	16,5	15							
	Пряник			40	3	3	27	149		
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
	Чай	0,4	0,4							
	Сахар	10	10							
	Молоко	92	90							
2 Завтрак	Мандарин/Апельсин	70	50	50				4	19	19
Обед	Салат из свеклы вареной			70	1	4	6	66	7	34
	Свекла	-	66,0							
	- с 01.01 (25%)	88,7	-							
	- с 01.09 (20%)	83,1	-							
	Масло растительное	3,5	3,5							
	Соль	0,1	0,1							
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом			10/250	5	6	9	109	30	73
	Капуста	63	50							
	Картофель	-	30							
	- с 01.01 (35%)	46,2	-							
	- с 01.03 (40%)	50	-							
	- с 01.09 (25%)	40	-							
	- с 01.11 (30%)	42,9	-							
	Морковь	-	12,5							
	- с 01.01 (25%)	16,7	-							
	- с 01.09 (20%)	15,6	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Томатная паста	1	1							
	Масло растительное	2	2							
	Соль	1	1							
	Говядина	21,5	16							
	Сметана	5	5							
	Бефстроганов из отварного мяса			100	16	14	3	200		294
	Говядина	87,5	80,8							
	Сметана	12,5	12,5							
	Мука	3,7	3,7							
	Соль	0,1	0,1							
	Пюре картофельное			150	3	6	22	156	26	339
	Картофель	-	129							
	- с 01.01 (35%)	198,5	-							
	- с 01.03 (40%)	215	-							
	- с 01.09 (25%)	172	-							
	- с 01.11 (30%)	184,3	-							
	Молоко	23,7	23,7							
	Масло сливочное	5,3	5,3							
	Соль	2	2							

Компот из кураги и яблок			150	1		22	90	1	394
Курага	15	15							
Яблоки	15	17							
Сахар	12	12							
Хлеб ржаной			40	3		14	72		
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник	Салат овощной		60	1	3	5	54	7	23
Картофель	-	42							
- с 01.01 (35%)	64,6	-							
- с 01.03 (40%)	70	-							
- с 01.09 (25%)	56	-							
- с 01.11 (30%)	60	-							
Морковь	-	12							
- с 01.01 (25%)	16	-							
- с 01.09 (20%)	15	-							
Лук репчатый	11,4	6							
Масло растительное	1,8	1,8							
Соль	0,1	0,1							
Суфле из рыбы			80	14	9	4	148		284
Треска	115	73							
Молоко	20	20							
Масло сливочное	4	4							
Мука	4	4							
Яйцо	0,25 шт	10							
Масло растительное	3	3							
Ряженка			150	4	4	10	93		
Ряженка	150	150							
Сахар	4,2	4,2							
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Итого за день	аскорбинка								
Итого за день	соль	4,5	4,5						
Итого за день				65	60	182	1527	91	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион:
Неделя 2 втСезон: весна
Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1	
	Масло сливочное	5	5								
	Хлеб пшеничный	20	20								
	Каша геркулесовая жидккая с сахаром и маслом			180	7	10	25	216	2	199	
	Крупа овсяная	26,4	26,4								
	Сахар	4,3	4,3								
	Молоко	150,8	150,8								
	Масло сливочное	2,6	2,6								
	Соль	0,1	0,1								
	Кофеинный напиток с молоком			180	3	3	15	94	1	414	
	Кофеинный напиток	3	3								
	Молоко	90	90								
	Сахар	10	10								
2 Завтрак	Груша	95	90	90				10	38	5	386
Обед	Икра кабачковая	78,8	75	75	1	5	6	68	5	57	
	Суп из овощей и с мясом			10/250	5	9	12	153	21	135	
	Капуста	25	20								
	Картофель	-	50								
	- с 01.01 (35%)	76,9	-								
	- с 01.03 (40%)	83,3	-								
	- с 01.09 (25%)	66,7	-								
	- с 01.11 (30%)	71,4	-								
	Лук репчатый	12	10								
	Морковь	-	10								
	- с 01.01 (25%)	13,3	-								
	- с 01.09 (20%)	12,5	-								
	Зеленый горошек	12	8								
	Масло сливочное	5	5								
	Сметана	10	10								
	Говядина	21,5	16								
	Соль	2	2								
	Запеканка картофельная с мясом			125	13	13	22	263	24	308	
	Говядина	57	53								
	Масло сливочное	7	7								
	Картофель	-	115								
	- с 01.01 (35%)	176,9	-								
	- с 01.03 (40%)	191,7	-								
	- с 01.09 (25%)	153,3	-								
	- с 01.11 (30%)	164,3	-								
	Лук репчатый	13,75	11								
	Яйцо	0,083 шт.	3,32 г.								
	Сухари панировочные	3	3								
	Соль	1,1	1,1								
	Сок фруктовый			180				23	94	4	418
	Хлеб ржаной			40	3			14	72		
	Хлеб пшеничный			20	2			10	48		
Полдник	Винегрет овощной			90	1	6	8	87	9	46	
	Картофель	-	22,5								
	- с 01.01 (35%)	34,6	-								
	- с 01.03 (40%)	37,5	-								
	- с 01.09 (25%)	30	-								
	- с 01.11 (30%)	32,1	-								
	Свекла	-	18								
	- с 01.01 (25%)	24	-								
	- с 01.09 (20%)	22,5	-								
	Морковь	-	13,5								
	- с 01.01 (25%)	18	-								
	- с 01.09 (20%)	16,9	-								
	Огурцы соленые	22,5	18								
	Лук репчатый	16,1	13,5								
	Масло растительное	5,4	5,4								
	Соль	1	1								
	Булочка домашняя			50	4	7	30	198		452	

Морковь	-	17						
- с 01.01 (25%)	22,7	-						
- с 01.09 (20%)	21,3	-						
Масло сливочное	2	2						
Крупа манная	3	3						
Яйцо	0,1 шт	4 г						
Сахар	8	8						
Мука	12	12						
Масло растительное	6	6						
Молоко сгущенное	30	30						
Йогурт	150	150	150	8	5	5	102	1
Хлеб пшеничный			20	2		10	48	
аскорбинка								
Итого за день	соль	4,5	4,5					
Итого за день				62	58	156	1399	58

Соль	0,6	0,6							
Вареники ленивые с молоком сгущеным			75/30	12	14	27	283		244
Творог	59,6	59,6							
Мука	7,5	7,5							
Сахар	5,75	5,75							
Яйцо	0,107 шт	4,26 г							
Соль	0,1	0,1							
Молоко сгущенное	30	30							
Снежок			150	4	4	16	119		
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
аскорбинка									
Итого за день соль	4,5	4,5							
Итого за день				68	76	206	1795	41	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион:

Неделя 2 пт

Сезон: весна

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша пшененная жидкая с сахаром и маслом			180	8	9	34	251	2	199
	Пшено	34,3	34,3							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	144	144							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,1	0,1							
	Кофейный напиток с молоком			180	3	3	15	94	1	414
	Кофейный напиток	3	3							
	Молоко	90	90							
	Сахар	10	10							
2 Завтрак	Пастила/Зефир			30				24	97	
	Яблоко	95	90	90				10	43	386
Обед	Икра кабачковая	63,3	60	60	1	4	4	54	4	57
	Борщ со сметаной			250	2	5	10	88	21	62
	Свекла	-	40							
	- с 01.01 (25%)	53,3	-							
	- с 01.09 (20%)	50	-							
	Капуста	37,5	30							
	Морковь	-	13							
	- с 01.01 (25%)	17,3	-							
	- с 01.09 (20%)	16,3	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Томатная паста	3	3							
	Масло растительное	3	3							
	Сахар	2,5	2,5							
	Сметана	5	5							
	Соль	2	2							
	Котлета рубленая из птицы			60	10	10	10	177		322
	Цыпленок	90	44							
	Хлеб пшеничный	11	11							
	Молоко	16	16							
	Сухари панировочные	6	6							
	Масло сливочное	2	2							
	Соль	0,1	0,1							
	Пюре картофельное			130	3	5	19	135	23	339
	Картофель	-	111,8							
	- с 01.01 (35%)	172	-							
	- с 01.03 (40%)	186,3	-							
	- с 01.09 (25%)	149,1	-							
	- с 01.11 (30%)	159,7	-							
	Молоко	20,5	20,5							
	Масло сливочное	4,6	4,6							
	Соль	1,7	1,7							
	Компот из сушеных фруктов			180				22	90	394
	Сухофрукты	18	18							

	Сахар	14,4	14,4						
	Хлеб ржаной			20	1		7	36	
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48	
Полдник	Салат овощной			60	1	3	5	54	7
	Картофель	-	42						
	- с 01.01 (35%)	64,6	-						
	- с 01.03 (40%)	70	-						
	- с 01.09 (25%)	56	-						
	- с 01.11 (30%)	60	-						
	Морковь	-	12						
	- с 01.01 (25%)	16	-						
	- с 01.09 (20%)	15	-						
	Лук репчатый	11,4	6						
	Масло растительное	1,8	1,8						
	Соль	0,3	0,3						
	Рыба, запеченная в омлете			100	17	7	4	144	
	Треска	125,6	80						
	Мука	4	4						
	Яйцо	0,74 шт	29,6 г						
	Молоко	12	12						
	Масло сливочное	3	3						
	Соль	0,3	0,3						
	Чай с сахаром			180/10			10	38	
	Чай	0,4	0,4						
	Сахар	10	10						
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48	
	аскорбинка								
	Итого за день соль	4,5	4,5						
	Итого за день				52	50	204	1482	58

Составил _____

Утвердил _____