

## Примерное меню

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	4	5	24	158		257
	Чай с сахаром	200			10	40		714
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
	<b>Итого за Завтрак</b>		6	13	49	334		
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		10	42	2	712
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		10	42	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1	2	9	54	5	60
	Салат из квашенной капусты	60	1	7	2	80	10	13
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	8	6	2	98		552
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	26	160		253
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Кисель	180	1		27	111	1	703
	<b>Итого за Обед</b>		20	19	79	573	16	
<b>Полдник</b>	Лудинг из творога (запечённый)	130	20	14	32	332		403
	Повидло	30	1		69	265		803
	Салат из моркови	60	1		7	31	3	15
	Печенье	30	2	3	25	109		758
	Кефир	200	6	5	8	100	1	702
<b>Итого за Полдник</b>		30	22	141	837	4		
<b>Итого за день</b>			57	54	279	1786	22	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная вязкая	150	4	5	27	167		260
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	1	710
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	138		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		12	15	58	406	1	
<b>Завтрак второй</b>	Апельсины	100	1		21	89	55	651
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		21	89	55	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150	2	6	13	116	4	54
	Огурец солёный	50	1		2	16		7
	Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	102	3	452
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	19	121		301
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из сушёных фруктов	180			25	102		706
<b>Итого за Обед</b>		20	12	80	527	7		
<b>Полдник</b>	Суп молочный с крупой	150	4	4	13	107	1	61
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Ватрушка с повидлом	60	4	3	38	190		755
	Чай с сахаром	200			10	40		714
<b>Итого за Полдник</b>		13	12	61	400	1		
<b>Итого за день</b>			46	39	220	1422	64	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон: весна-лето

**Возрастная категория:**детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	2	4	20	120		256
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	1	713
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
	<b>Итого за Завтрак</b>		7	15	51	355	1	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		10	42	2	712
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		1		10	42	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	130	3	3	8	70	3	56
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	19	9
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	70	9	7	2	109		501
	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15	153
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	180	2	2	14	76		704
	<b>Итого за Обед</b>		20	19	58	487	37	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	150	13	24	3	277		352
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	6	18
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		804
	Чай сладкий с лимоном	200			11	43	3	715
<b>Итого за Полдник</b>		17	28	38	470	9		
<b>Итого за день</b>		45	62	157	1354	49		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**

Рацион: сад\_весна\_лето

**Сезон:**весна-лето

**Возрастная категория:**детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4	4	28	162		255
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	2	701
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	16	61	417	2	
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	100			10	44	10	655
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				10	44	10	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый	150	4	1	14	79	7	64
	Котлета мясная	70	11	8	11	160		506
	Капуста тушёная	140	3	5	13	105	24	151
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из сушёных фруктов	200			28	113		706
<b>Итого за Обед</b>		21	14	79	527	31		
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	120	7	6	19	158		302
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	2	4	39		21
	Булочка "Дорожная"	80	5	11	42	290		752
	Молоко кипячёное	200	6	5	10	113	3	711
<b>Итого за Полдник</b>		19	24	75	600	3		
<b>Итого за день</b>		50	54	225	1588	46		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

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

Рацион: сад\_весна\_лето

**Сезон:**весна-лето

**Возрастная категория:**детсад

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



	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	1	710
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	138		1
<b>Итого за Завтрак</b>			11	14	55	383	1	
<b>Завтрак второй</b>								
	Апельсины	100	1		21	89	55	651
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		21	89	55	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12	66
	Огурец соленый	50	1		2	16		6
	Шницель рыбный натуральный	70	11	3	7	102	2	454
	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15	153
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из сушёных фруктов	160			22	90		706
<b>Итого за Обед</b>			18	10	65	442	29	
<b>Полдник</b>								
	Омлет натуральный	120	11	19	2	222		352
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	6	18
	Булочка "Домашняя"	70	5	9	38	251		751
	Чай с сахаром	200			10	40		714
<b>Итого за Полдник</b>			17	32	55	569	6	
<b>Итого за день</b>			47	56	196	1483	91	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4	4	28	162		258
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	1	713
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
<b>Итого за Завтрак</b>			9	15	59	397	1	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок	100	1		10	42	2	712
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		10	42	2	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	140	4	3	9	76	6	59
	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	5	52	19	9
	Голубцы ленивые	160	14	9	20	219	20	502
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	200	2	2	15	84		704
<b>Итого за Обед</b>			24	17	62	501	45	
<b>Полдник</b>								
	Сырники из творога	140	22	18	17	325		401
	Салат из моркови	60	1		7	31	3	15
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		804
	Повидло	30	1		69	265		803
	Чай сладкий с лимоном	180			10	39	3	715
<b>Итого за Полдник</b>			27	18	122	754	6	
<b>Итого за день</b>			61	50	253	1694	54	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая	150	2	4	20	120		256
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	2	701
	Бутерброд с маслом	50	2	8	15	136		2
<b>Итого за Завтрак</b>			8	16	53	375	2	

<b>Завтрак второй</b>	Яблоки	100			10	44	10	655
<b>Итого за Завтрак второй</b>					10	44	10	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем (свекольник)	160	1	3	9	70	6	52
	Огурец солёный	40	1		2	13		7
	Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	102	3	452
	Соус сметанный	20		1	1	15		604
	Рис отварной	110	27	39	269	154		263
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из сушёных фруктов	160			22	90		706
<b>Итого за Обед</b>			42	46	324	514	9	
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с сыром	130	7	7	21	172		302
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1	3	3	42	6	10
	Булочка ванильная/с корицей	70	6	6	38	225		753
	Молоко кипячёное	200	6	5	10	113	3	711
<b>Итого за Полдник</b>			20	21	72	552	9	
<b>Итого за день</b>			70	83	459	1485	30	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

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

Рацион: сад\_весна\_лето

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	150	4	4	30	159		254
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	1	713
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	138		1
<b>Итого за Завтрак</b>			12	14	61	396	1	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	1		10	42	2	712
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1		10	42	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	160	4	3	10	86	4	56
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	6	18
	Запеканка картофельная с мясом/печенью	170	13	10	27	252	4	505
	Хлеб ржаной	40	3		13	70		805
	Компот из свежих плодов	180			21	90	2	705
<b>Итого за Обед</b>			21	17	76	554	16	
<b>Полдник</b>	Рагу овощное	160	2	12	12	160	9	154
	Яйца варёные	40	5	5		63		351
	Печенье	50	3	5	42	182		758
	Чай с сахаром	200			10	40		714
<b>Итого за Полдник</b>			10	22	64	445	9	
<b>Итого за день</b>			44	53	211	1437	28	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_