

Примерное меню

Рацион: сад

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	4	5	24	158	257
	Чай с сахаром	200			11	42	714
	Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	2
	Итого за Завтрак		7	14	53	370	
Завтрак второй							
	Сок	180	1		18	76	712
Итого за Завтрак второй			1		18	76	
Обед	Суп картофельный с рисом	150	1	2	9	54	60
	Огурец соленый	50	1		2	16	7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	8	6	2	98	552
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	253
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
	Кисель	160			24	99	703
	Итого за Обед			20	13	83	545
Полдник	Пудинг из творога (запечённый)	130	20	14	32	332	403
	Повидло	30	1		69	265	803
	Салат из моркови	60	1		7	31	15
	Кефир	200	6	5	8	100	702
	Пряники	30	2	4	29	125	759
	Итого за Полдник			30	23	145	853
Итого за день			58	50	299	1844	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая	150	4	5	27	167	260
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	710
	Бутерброд с сыром	50	6	8	18	173	1
	Итого за Завтрак			13	16	61	441
Завтрак второй							
	Апельсины	100	1		21	89	651
Итого за Завтрак второй			1		21	89	
Обед	Рассольник ленинградский	150	2	6	13	116	54
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	2	67	13
	Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	102	452

	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	23	143	301
	Компот из сушёных фруктов	160			22	90	706
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед			21	18	81	588	
Полдник	Суп молочный с крупой	140	4	4	12	100	61
	Яйца варёные	40	5	5		63	351
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	713
	Рогалик с повидлом	70	3	4	34	186	760
Итого за Полдник			15	16	62	448	
Итого за день			50	50	225	1566	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2	4	20	120	256
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	713
	Бутерброд с сыром	50	6	8	18	173	1
	Итого за Завтрак			11	15	54	392
Завтрак второй	Сок	180	1		18	76	712
	Итого за Завтрак второй			1		18	76
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5	5	9	100	63
	Огурец соленый	50	1		2	16	7
	Бефстроганов из отварной печени в сметанном соусе	70	9	7	2	109	501
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	153
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	160	2	2	12	67	704
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
	Итого за Обед			23	18	56	481
Полдник	Омлет натуральный	150	13	24	3	277	352
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	9
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	804
	Чай с сахаром	200			11	42	714
Итого за Полдник			17	27	38	465	
Итого за день			52	60	166	1414	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	4	4	28	162	255
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	701
	Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	2
	Итого за Завтрак			11	17	64	451
Завтрак второй							

	Яблоки	100			10	44	655
Итого за Завтрак второй					10	44	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	51
	Котлеты мясные	70	11	8	11	160	506
	Капуста тушёная	140	3	5	13	105	151
	Компот из сушёных фруктов	200			28	113	706
Хлеб ржаной	40	3		13	70	805	
Итого за Обед			18	16	73	510	
Полдник							
	Макароны отварные с сыром	130	7	7	21	172	302
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1	3	3	42	10
	Чай с сахаром	200			11	42	714
Булочка "Дорожная"	70	5	10	36	253	752	
Итого за Полдник			13	20	71	509	
Итого за день			42	53	218	1514	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная вязкая	150	3	4	27	159	251
	Чай с сахаром	200			11	42	714
Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	2	
Итого за Завтрак			6	13	56	371	
Завтрак второй							
	Сок	180	1		18	76	712
Итого за Завтрак второй			1		18	76	
Обед							
	Суп фасолевый	150	4	1	14	79	64
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	2	67	13
	Плов из птицы	180	17	14	30	317	551
	Компот из свежих плодов	180			21	90	705
Хлеб ржаной	40	3		13	70	805	
Итого за Обед			25	20	80	623	
Полдник							
	Рагу овощное	180	2	13	14	180	154
	Яйца варёные	40	5	5		63	351
	Печенье	30	2	3	25	109	758
Молоко кипячёное	200	6	5	10	113	711	
Итого за Полдник			15	26	49	465	
Итого за день			47	59	203	1535	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	150	2	4	27	151	261
	Чай с сахаром	200			11	42	714
Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	2	

Итого за Завтрак		5	13	56	363	
Завтрак второй						
	Сок 180	1		18	76	712
Итого за Завтрак второй		1		18	76	
Обед						
	Суп картофельный 150	1	2	10	135	57
	Огурец соленый 50	1		2	16	7
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе 70	8	6	2	98	552
	Макаронные изделия отварные с маслом 130	5	4	23	143	301
	Кисель 160			24	99	703
Хлеб ржаной 40	3		13	70	805	
Итого за Обед		18	12	74	561	
Полдник						
	Сырники из творога 130	22	18	17	325	404
	Салат из моркови 60	1		7	31	15
	Повидло 30	1		69	265	803
	Кефир 200	6	5	8	100	702
Печенье 30	2	3	25	109	758	
Итого за Полдник		32	26	126	830	
Итого за день		56	51	274	1830	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая 150	3	4	24	144	262	
	Какао с молоком 150	3	3	13	89	701	
	Бутерброд с сыром 50	6	8	18	173	1	
Итого за Завтрак		12	15	55	406		
Завтрак второй							
	Банан 100	2	1	21	95	652	
Итого за Завтрак второй		2	1	21	95		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем 150	1	3	5	51	66	
	Салат из квашенной капусты 50	1	5	2	67	13	
	Шницель рыбный натуральный 70	11	3	7	102	454	
	Пюре картофельное 100	2	3	14	92	153	
	Соус сметанный 30		1	2	22	604	
	Компот из свежемороженых плодов и ягод 160	2	2	12	67	704	
Хлеб ржаной 40	3		13	70	805		
Итого за Обед		20	17	55	471		
Полдник							
	Салат из картофеля с зелёным горошком 140	3	7	14	132	12	
	Яйца варёные 40	5	5		63	351	
	Чай с молоком 200	3	3	16	99	713	
	Булочка "Домашняя" 70	5	9	38	251	751	
Итого за Полдник		16	24	68	545		
Итого за день		50	57	199	1517		

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4	4	28	162	258
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	713
	Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	2
	Итого за Завтрак		10	16	62	431	
Завтрак второй	Сок	180	1		18	76	712
	Итого за Завтрак второй		1		18	76	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	56
	Салат из свеклы	50	1	3	4	47	18
	Голубцы ленивые	130	11	7	16	178	502
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	5	39	605
	Компот из сушёных фруктов	200			28	113	706
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед			19	15	76	528	
Полдник	Запеканка из творога	130	23	16	22	321	402
	Соус молочный сладкий	30	1	2	3	31	603
	Салат из моркови	60	1		7	31	15
	Чай с сахаром	200			11	42	714
	Вафли	30	4	5	116	518	757
Итого за Полдник			29	23	159	943	
Итого за день			59	54	315	1978	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2	4	20	120	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	710
	Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	2
Итого за Завтрак			8	16	54	391	
Завтрак второй	Яблоки	100			10	44	655
	Итого за Завтрак второй				10	44	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4	3	9	81	59
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	44	9
	Плов из птицы	160	15	13	27	282	551
	Компот из свежих плодов	200			24	100	705
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед			23	19	78	577	
Полдник	Макаронные отварные с сыром	140	8	7	22	185	302

	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1	3	3	42	10
	Чай сладкий с лимоном	200			11	43	715
	Булочка "Домашняя"	60	4	8	32	215	751
Итого за Полдник			13	18	68	485	
Итого за день			44	53	210	1497	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из смеси двух круп молочная вязкая	150	4	4	30	159	254
	Чай с сахаром	200			11	42	714
	Бутерброд с сыром	50	6	8	18	173	1
	Итого за Завтрак			10	12	59	374
Завтрак второй	Сок	180	1		18	76	712
	Итого за Завтрак второй			1		18	76
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1	3	8	66	52
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	2	67	13
	Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	102	452
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	153
	Компот из сушёных фруктов	160			22	90	706
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед			18	15	71	514	
Полдник	Омлет натуральный	160	14	25	3	296	352
	Винегрет овощной	60	1	4	5	57	4
	Молоко кипячёное	200	6	5	10	113	711
	Вафли	30	4	5	116	518	757
Итого за Полдник			25	39	134	984	
Итого за день			54	66	282	1948	
Среднее значение за период			51	55	239	1664	

Составил _____
Администратор

Утвердил _____