

Примерное меню

Рацион: сад_весна_лето

Сезон: весна-лето

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 свежий	50			1	34	6
	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			17	12	72	498	
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			55	49	288	1797	

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							
	Яблоки	100			10	44	655
Итого за Завтрак второй					10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	56
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	44	9

	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			20	13	76	506	
Полдник	Суп молочный с крупой	150	4	4	13	107	61
	Яйца варёные	40	5	5		63	351
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	713
	Ватрушка с повидлом	60	4	3	38	190	755
Итого за Полдник			16	15	67	459	
Итого за день			49	44	214	1450	

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 свежий	50			1	34	6
	Макаронник с мясом/печенью	180	17	8	41	305	507
	Соус сметанный	20		1	1	15	604
	Компот из свежих плодов	160			19	80	705
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
	Итого за Обед			25	14	84	604
Полдник	Омлет натуральный	150	13	24	3	277	352
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	18
	Чай с сахаром	200			11	42	714
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	804
Итого за Полдник			17	28	38	469	
Итого за день			54	57	194	1541	

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
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	44	9
	Жаркое по-домашнему	200	24	6	22	241	504
	Компот из сушёных фруктов	160			22	90	706
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед			29	12	70	507	
Полдник	Макароны отварные с сыром	140	8	7	22	185	302
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1	3	3	42	10
	Булочка "Дорожная"	60	4	8	31	217	752
	Чай сладкий с лимоном	200			11	43	715
Итого за Полдник			13	18	67	487	
Итого за день			53	47	211	1489	

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 из смеси двух круп молочная вязкая	150	4	4	30	159	254
	Чай с сахаром	200			11	42	714
	Бутерброд с маслом	50	3	9	18	170	2
Итого за Завтрак			7	13	59	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 свеклы	50	1	3	4	47	18
	Плов из птицы	200	19	16	33	353	551
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	160	2	2	12	67	704
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед			29	22	76	616	
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			52	61	202	1528	

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 с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	58
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	44	9
	Птица, тушённая в сметанно-томатном соусе	70	8	6	2	98	552
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	253
	Кисель	160			24	99	703
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
	Итого за Обед			21	16	87	582
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
	Кефир	200	6	5	8	100	702
	Печенье	30	2	3	25	109	758
	Итого за Полдник			33	26	65	592
Итого за день			60	55	226	1613	

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	200	4	4	18	119	701
	Бутерброд с сыром	50	6	8	18	173	1
	Итого за Завтрак			13	16	60	436
Завтрак второй	Яблоки	100			10	44	655
	Итого за Завтрак второй				10	44	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	66
	Огурец свежий	50			1	34	6
	Шницель рыбный натуральный	70	11	3	7	102	454
	Рис отварной	110	27	39	269	154	263
	Соус сметанный	20		1	1	15	604
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	160	2	2	12	67	704
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
	Итого за Обед			44	48	308	493
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			73	88	446	1518	

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	Апельсины	100	1		21	89	651
	Итого за Завтрак второй		1		21	89	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	10	81	56
	Капуста тушёная	160	3	5	15	120	151
	Котлеты мясные	70	11	8	11	160	506
	Компот из сушёных фруктов	180			25	102	706
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед		20	16	74	533		
Полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом	150	21	16	22	311	401
	Салат из моркови	60	1		7	31	15
	Чай с сахаром	200			11	42	714
	Вафли	40	6	7	155	690	757
Итого за Полдник		28	23	195	1074		
Итого за день		59	55	352	2127		

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	Сок	180	1		18	76	712
	Итого за Завтрак второй		1		18	76	
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	200	19	16	33	353	551
	Компот из свежих плодов	160			19	80	705
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	805
Итого за Обед			27	22	79	628	
Полдник	Макароны отварные с сыром	140	8	7	22	185	302
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	18
	Чай сладкий с лимоном	180			10	39	715

	Булочка ванильная/с корицей	70	6	6	38	225	753
Итого за Полдник			15	17	75	505	
Итого за день			51	55	226	1600	

Приложение к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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 сыром	50	6	8	18	173	1
	Итого за Завтрак		9	12	56	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
	Огурец свежий	50			1	34	6
	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		17	10	70	481	
Полдник	Омлет натуральный	160	14	25	3	296	352
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1	3	3	42	10
	Молоко кипячёное	200	6	5	10	113	711
	Печенье	40	3	4	34	146	758
	Итого за Полдник		24	37	50	597	
Итого за день			51	59	194	1528	

Среднее значение за период

55,7

57

255,3

1619,1

Составил Администратор

Утвердил _____