

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Рязани «Детский сад № 34»**

390013, г. Рязань, ул. Михайловское шоссе, д.75а
ИНН 6234150394/КПП 623401001

телефон (4912) 55-01-75,
(4912) 55-01-76,
(4912) 55-01-78

эл.почта: dou34.ryazan @ryazan.gov.ru

Утверждаю:

заведующий МАДОУ «Детский сад №34»

Захарова О.Н.

Захарова

30.09.2024 года



**Десятидневное меню
для организации питания детей с 3х до 7 лет,
посещающих МАДОУ «Детский сад №34»
с 12-ти часовым пребыванием**

Разработанное на основе:

1.Сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

Сборник технических нормативов разработан ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ) (кафедра технологии продуктов питания и экспертиза товаров). Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

2024 год

Рацион: Дети

Сезон: Зима

Возрастная категория: 3-7 лет день1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша вязкая пшеничная	150	4	3	27	152,1	2	182,02
	Яйцо вареное вкрутую	40	6	5		63		406
	Масло порциями	5		4		33		401
	Печенье	30	3	3	21	124,4		402
	Чай с сахаром	180			10	40		132
Итого за Завтрак1			13	15	58	412,5	2	
Завтрак2								
	Хлеб пшеничный	40	2	8	15	96,8		420
	Кисломолочный продукт кефир	220	7		8	66	2	436
Итого за Завтрак2			9	8	23	162,8	2	
Обед								
	Суп Полевой картофельный с гречневой крупой курицей	200	2	2	12	72,6	7	
	Рагу из овощей	120	1	7	9	104,52	6	148,01
	Суфле куриное с рисом	80	12	13	2	173		328,02
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
	Горошек зеленый консервированный	50	1	1	3	29,6	5	9
	Компот из смеси сухофруктов	180	1	1		113		122,01
Итого за Обед			20	25	46	599,72	18	
Ужин								
	Булочка Веснушка	50	4	3	27	151		
	Запеканка творожная	115	20	14	20	253,6		79
	Соус шоколадный	30	1		15	67,96		368

Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	2	419
Хлеб пшеничный 1	20	1	4	8	48,4		
Яблоко 100	100			10	47	10	140
Итого за Ужин		31	26	89	669,96	12	
Итого за день		73	74	216	1844,98	34	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

день 2

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша три злака молочная 180	180	2	4	19	167,53		433,01
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1	416
	Бутерброд с маслом	50	3	10	18	170		1
Итого за Завтрак1			9	17	53	444,53	1	
Завтрак2								
	Кисломолоч ный продукт снежок 220	220	11	7	19	187	1	404,02
	Вафли 20	20	2	2	14	82,9		409,01
Итого за Завтрак2			13	9	33	269,9	1	
Обед								
	Суп картофельн ый с горохом	200	4	4	13	118,6	40	
	Гуляш из отварного мяса 100	100	15	12	4	183,14	1	93,02
	Макаронные изделия отварные с маслом 120	120	4	3	21	132,39		498
	Огурец свежий 50	50			2	6	5	410
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
	Компот из свежих плодов 180	180			21	87,84	2	124,01
Итого за Обед			26	20	81	634,97	48	
Ужин								
	Апельсины свежие с сахаром 100	100	1		21	89,09	55	389,01

Пудинг рыбный запеченный 80	80	7	3	3	79		285,04
Пюре картофельн ое 100	100	2		14	91,5	12	339
Салат из свеклы 50	50		2	3	28		428
Чай с сахаром	180			10	40		132
Хлеб пшеничный	40	2	8	15	96,8		420
Итого за Ужин		12	13	66	424,39	67	
Итого за день		60	59	233	1773,79	117	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

день 3

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша геркулесова я молочная жидкая 180	180	5	7	23	179,55	1	67,01
	Бутерброд с сыром 60	60	7	8	19	180		3
	Кофейный напиток витаминизир ованный на молоке 180	180	3	2	14	91	1	126
Итого за Завтрак1			15	17	56	450,55	2	
Завтрак2								
	Молоко кипяченное 220	220	6	6	11	117,7	3	439
	Хлеб пшеничный	40	2	8	15	96,8		420
Итого за Завтрак2			8	14	26	214,5	3	
Обед								
	Суп рыбный со сметаной	200	5	3	5	65,1	6	
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
	Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом 80	80	10	11	9	175,58		298
	Пюре картофельн ое 120	120	2	4	16	109,6	15	339,02

Суп- рассольник Ленинградск ий с перловой крупой на мясном бульоне	200	2	4	13	96,6	6	444
Икра кабачковая для детского питания	40		2	3	31	3	4
Плов из нежирной свинины 180	180	17	15	31	321,43	1	321,01
Сельдь с луком и растительны м маслом 25	25	6	6	1	83	1	451,01
Сок фруктовый 200	200	1		20	84,44	4	418,02
Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
Итого за Обед		29	28	88	723,47	15	

Ужин

Булочка с изюмом	60	2	2	21	117,2		451
Котлеты рыбные любительск ие 80	80	14	5	11	147,3	4	86,01
Салат из консервиров анной кукурузы 50	50	1	3	4	48	5	12
Картофель отварной, запеченный с растительны м маслом100	100	2	3	13	107,81	9	55,02
Чай с сахаром	180			10	40		132
Соус сметанный 30	30		1	2	22		372
Хлеб пшеничный 1	20	1	4	8	48,4		

Итого за Ужин

20 18 69 530,71 18

Итого за день

72 79 223 1770,26 36

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

день 5

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименован	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	№
------------	------------	-------	----------------------	----------------	-----------	---

прием пищи	наименование блюда	количество блюда	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Витамин С	стоимость рецептуры
Завтрак1	Каша гречневая молочная жидкая 180	180	7	7	30	212,04	1	64,01
	Чай сладкий с молоком	180	3		14	89	1	134
	Бутерброд с молоком сгущенным 60	60	4	2	31	162		479,02
Итого за Завтрак1			14	9	75	463,04	2	
Завтрак2	Кисломолочный продукт кефир 220	220	7		8	66	2	436
	Сушка 10	10	1	2	7	41,46		496,01
Итого за Завтрак2			8	2	15	107,46	2	
Обед	Борщ с мясом и сметаной и яйцом	200	3	2	5	128	10	442,01
	Запеканка из печени с рисом 150	150	16	7	18	193,57	7	311,01
	Салат из белокочанной капусты 50	50	1	2	4	41,83	16	
	Сок фруктовый 200	200	1		20	84,44	4	418,02
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
	Соус сметанный с луком 30	30		2	2	26,25		374
	Итого за Обед			24	14	69	581,09	37
Ужин	Сырники из творога 120	120	22	15	14	280,8		245
	Компот из смеси сухофруктов 180	180	1	1		113		122,01
	Хлеб пшеничный	40	2	8	15	96,8		420
	Яблоко 100	100			10	47	10	140
	Соус молочный сладкий 30	30	1	1	4	30,4		369
Итого за Ужин			26	25	43	568	10	

Итого за день	72	50	202	1719,59	51	
----------------------	----	----	-----	---------	----	--

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

день 6

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Плов с фруктами 185	185	7	11	52	331,2	2	490
	Печенье 30	30	3	3	21	124,4		402
	Масло порциями 5	5		4		33		401
	Чай с сахаром 180	180			10	40		132
Итого за Завтрак1			10	18	83	528,6	2	
Завтрак2								
	Кисломолочный продукт кефир 220	220	7		8	66	2	436
	Хлеб пшеничный 40	40	2	8	15	96,8		420
Итого за Завтрак2			9	8	23	162,8	2	
Обед								
	Щи со сметаной и яйцом 200	200	2	1	5	50,14	12	453
	Пюре картофельное 120	120	2	4	16	109,6	15	339,02
	Курица порционная отварная 80	80	17	11		165		317
	Салат из репчатого лука 60	60	1	4	5	55	2	11
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	107		421
	Компот из свежих плодов 180	180			21	87,84	2	124,01
Итого за Обед			25	21	67	574,58	31	
Ужин								
	Вареники ленивые отварные 150/5	150/5	22	16	23	327		244
	Яблоко 100	100			10	47	10	140
	Соус молочный сладкий 30	30	1	1	4	30,4		369
	Хлеб пшеничный 40	40	2	8	15	96,8		420

Чай сладкий 180 с молоком	3		14	89	1	134
Итого за Ужин	28	25	66	590,2	11	
Итого за день	72	72	239	1856,18	46	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

день 7

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша "Здоровье" молочная 180	180	2	3	20	136,08		191,01
	Чай сладкий с молоком 180	180	3		14	89	1	134
	Бутерброд с сыром 60	60	7	8	19	180		3
Итого за Завтрак1			12	11	53	405,08	1	
Завтрак2								
	Молоко кипяченое 220	220	6	6	11	117,7	3	439
	Сушка 10	10	1	2	7	41,46		496,01
Итого за Завтрак2			7	8	18	159,16	3	
Обед								
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне 200	200	4	4	12	106,6	5	445
	Салат витаминный с растительным маслом 50	50	1	4	4	50,41	9	
	Жаркое домашнему1 80	180	23	7	17	216,81	6	292,02
	Сельдь с луком и растительным маслом 25	25	6	6	1	83	1	451,01
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	107		421
	Компот из смеси сухофруктов 180	180	1	1		113		122,01
Итого за Обед			38	23	54	676,82	21	
Ужин								
	Ватрушка с творогом 50	50	3	2	22	117,5		

Винегрет овощной 180	180	2	11	15	164,08	18	2,01
Яйцо вареное вкрутую	40	6	5		63		406
Рыба соленая порциями 25	25	4	2		36		8
Сок фруктовый 200	200	1		20	84,44	4	418,02
Хлеб пшеничный 1	20	1	4	8	48,4		
Итого за Ужин		17	24	65	513,42	22	
Итого за день		74	66	190	1754,48	47	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

день 8

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша рисовая молочная жидкая 180	180	2	4	23	123,84		481,04
	Бутерброд с маслом 50	50	3	10	18	170		1
	Кофейный напиток из цикория с молоком 180	180	2	2	11	73,92		125
Итого за Завтрак1			7	16	52	367,76		
Завтрак2								
	Кисломолочный продукт ряженка 220	220	7	13	9	184,8	1	437
	Хлеб пшеничный 1	20	1	4	8	48,4		
Итого за Завтрак2			8	17	17	233,2	1	
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью с мясом 200	200	2	1	14	83,8	7	34,01
	Голубцы ленивые 145	145	13	8	18	198	18	92,01

Салат 80 Степной (из картофеля с зеленым горошком)80	2	4	9	78,29	11	26,04
Соус 30 томатный 30		1	2	22,35	1	366
Хлеб 50 ржаной	3	1	20	107		421
Рыба 25 соленая порциями 25	4	2		36		8
Сок 200 фруктовый 200	1		20	84,44	4	418,02

Итого за Обед	25	17	83	609,88	41	
----------------------	----	----	----	--------	----	--

Ужин						
Банан 100	2	1	21	96	10	386
Капуста 100 тушеная 100	2	4	9	79	16	143
Суфле из 80 рыбы 80	13	6	3	122		284
Компот из 180 смеси сухофруктов 180	1	1		113		122,01
Хлеб 40 пшеничный	2	8	15	96,8		420
Огурец 50 соленый 50						
Пряник 20 20	2	2	14	82,93		494

Итого за Ужин	22	22	62	589,73	26	
----------------------	----	----	----	--------	----	--

Итого за день	62	72	214	1800,57	68	
----------------------	----	----	-----	---------	----	--

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

день 9

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша из 140 пшена и риса молочная жидкая " Дружба" 140	2	3	8	70,98		66,06	
	Какао с 180 молоком	4	3	16	107	1	416	
	Бутерброд с 60 сыром	7	8	19	180		3	
	Яйцо 40 вареное вкрутую	6	5		63		406	
Итого за Завтрак1		19	19	43	420,98	1		

Завтрак2							
Салат фруктовый с йогуртом 100	100	1		11	47,6		12
Хлеб пшеничный 1	20	1	4	8	48,4		
Итого за Завтрак2		2	4	19	96		
Обед							
Суп картофельный с клецками с мясом 200	200	3	4	15	104,96	7	91
Макаронные изделия отварные с маслом 120	120	4	3	21	132,39		498
Салат из квашеной капусты с луком 45	45	1	5	1	50,69		17
Рулет с луком и яйцами 80	80	10	8	8	148,72	3	312
Компот из апельсинов 180	180			27	110,88	10	392,01
Соус сметанный 30	30		1	2	22		372
Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	107		421
Итого за Обед		21	22	94	676,64	20	
Ужин							
Пудинг из творога с рисом 120	120	18	11	23	268,8		250
Яблоко 100	100			10	47	10	140
Чай с сахаром 180	180			10	40		132
Пирожки с печеню и луком 60	60	4	1	36	171		454
Итого за Ужин		22	12	79	526,8	10	
Итого за день		64	57	235	1720,42	31	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

день10

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная молочная жидкая 180	180	5	6	27	186,3	1	481,02

	Кофейный напиток витаминизированный на молоке 180	3	2	14	91	1	126
	Бутерброд с джемом (повидлом) 60	3	403	29	166		2
Итого за Завтрак1		11	411	70	443,3	2	
Завтрак2							
	Кисломолочный продукт снежок 220 220	11	7	19	187	1	404,02
	Хлеб пшеничный 40	2	8	15	96,8		420
Итого за Завтрак2		13	15	34	283,8	1	
Обед							
	Свекольник со сметаной с мясом и яйцом 200	2	5	13	103,26	14	441,01
	Печень построгановская 100	14	6	4	121,51	1	102
	Пюре картофельное 120	2	4	16	109,6	15	339,02
	Салат из моркови 50	1		6	26,15	2	42
	Сок фруктовый 200	1		20	84,44	4	418,02
	Хлеб ржаной 50	3	1	20	107		421
Итого за Обед		23	16	79	551,96	36	
Ужин							
	сухарь ванильный 20	2		10	62,2		492,01
	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном 110	10	3	11	113		90,01
	Каша рассыпчатая перловая 100	3	3	21	122		330
	Салат из свеклы с зеленым горошком 45	1	4	6	60,55	4	
	Хлеб пшеничный 40	2	8	15	96,8		420

Чай с лимоном	180			10	41	3	412
Итого за Ужин		18	18	73	495,55	7	
Итого за день		65	460	256	1774,61	46	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

ден 11

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Макароны, запеченные с яйцом	155	8	7	23	185		222
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	2	4	38,75	4	4,02
	Печенье	30	3	3	21	124,4		402
	Чай с сахаром	180			10	40		132
Итого за Завтрак1			12	12	58	388,15	4	
Завтрак2								
	Кисломолочный продукт кефир	220	7		8	66	2	436
	сухарь ванильный	20	2		10	62,2		492,01
Итого за Завтрак2			9		18	128,2	2	
Обед								
	Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне с яйцом	200	10	18	41	78,39	169	73
	Каша рассыпчатая перловая	130	4	4	27	159		330
	Курица, тушенная в сметанном соусе	100	12	11	3	155,6	37	318
	Салат из фасоли	45	3	3	7	63	3	31
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1	1		113		122,01

Итого за Обед		33	38	98	675,99	209	
Ужин							
Булочка с изюмом 60		2	2	21	117,2		451
Торт творожный с бананом 150		19	5	38	284,8	3	
Яблоко 100 100				10	47	10	140
Молоко кипяченое 220		6	6	11	117,7	3	439
Хлеб пшеничный 1		1	4	8	48,4		
Итого за Ужин		28	17	88	615,1	16	
Итого за день		82	67	262	1807,44	231	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

день 12

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша гречневая молочная жидкая 180	180	7	7	30	212,04	1	64,01
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	1	416
	Бутерброд с сыром 60	60	7	8	19	180		3
Итого за Завтрак1			18	18	65	499,04	2	
Завтрак2								
	Кисломолочный продукт ряженка 220	220	7	13	9	184,8	1	437
	Вафли 20 20	20	2	2	14	82,9		409,01
Итого за Завтрак2			9	15	23	267,7	1	
Обед								
	Суп рыбный 200	200	7	1	9	82,74	6	41
	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом 50	50	1	4	4	51,41	18	18,02
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	20	107		421
	Компот из смеси сухофруктов 180	180	1	1		113		122,01
	Макаронник с печенью 160/5	160/5	15	7	36	271	6	309

Соус сметанный 30	30		1	2	22		372
Итого за Обед		27	15	71	647,15	30	
Ужин							
Фрикадельк и рыбные отварные 80	80	11	3	6	93		276
Пюре картофельное 120	120	2	4	16	109,6	15	339,02
Соус томатный 15	15		1	1	11,18	1	366
Хлеб пшеничный 40	40	2	8	15	96,8		420
Огурец свежий 50	50			2	6	5	410
Чай с лимоном 180	180			10	41	3	412
Итого за Ужин		15	16	50	357,58	24	
Итого за день		69	64	209	1771,47	57	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

день 13

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша "Здоровье" молочная 180	180	2	3	20	136,08		191,01
	Бутерброд с джемом (повидлом) 60	60	3	403	29	166		2
	Кофейный напиток из цикория с молоком 180	180	2	2	11	73,92		125
Итого за Завтрак1			7	408	60	376		
Завтрак2								
	Молоко кипяченое 220	220	6	6	11	117,7	3	439
	Хлеб пшеничный 40	40	2	8	15	96,8		420
Итого за Завтрак2			8	14	26	214,5	3	
Обед								
	Суп крестьянский с крупой и сметаной на мясном бульоне 200	200	2	5	12	105,01	17	
	Пудинг из мяса 60/5	60/5						307

Картофель 120 отварной, запеченный с растительны м маслом120	2	4	16	129,38	11	55,03
Соус 30 томатный 30		1	2	22,35	1	366
Салат из 50 моркови и яблок 50		3	4	41,79	4	14
Компот из 180 апельсинов 180			27	110,88	10	392,01
Хлеб 50 ржаной	3	1	20	107		421
Итого за Обед	7	14	81	516,41	43	

Ужин						
Запеканка 180 рисовая со свежими плодами (яблоки) 180	5	5	40	223,2	1	493
Соус 50 молочный сладкий 50	1	2	7	50,67		369,01
Чай сладкий 180 с молоком	3		14	89	1	134
Пицца 50 детская	8	7	14	148		448
Банан 100	2	1	21	96	10	386
Итого за Ужин	19	15	96	606,87	12	
Итого за день	41	451	263	1713,78	58	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

день 14

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша три 180 злака молочная 180	2	4	19	167,53		433,01	
	Бутерброд с 60 сыром	7	8	19	180		3	
	Кофейный 180 напиток витаминизир ованный на молоке	3	2	14	91	1	126	
Итого за Завтрак1		12	14	52	438,53	1		
Завтрак2								

Кисломолочный продукт снежок 220	220	11	7	19	187	1	404,02
Хлеб пшеничный	40	2	8	15	96,8		420

Итого за Завтрак2		13	15	34	283,8	1	
--------------------------	--	----	----	----	-------	---	--

Обед							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Борщ с мясом и сметаной и яйцом	200	3	2	5	128	10	442,01
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	200	8	7	9	280,14	4	100
Салат из моркови 50	50	1		6	26,15	2	42
Сельдь с луком и растительным маслом 25	25	6	6	1	83	1	451,01
Сок фруктовый	180	1		18	76	4	418
Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421

Итого за Обед		22	16	59	700,29	21	
----------------------	--	----	----	----	--------	----	--

Ужин							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Зразы рыбные с яйцом 80/5	85	10	5	12	132	2	281
Пюре гороховое 100	100		2	3	31,11	3	343,01
Огурец свежий 50	50			2	6	5	410
Хлеб пшеничный 1	20	1	4	8	48,4		
Чай с сахаром	180			10	40		132
Яблоко 100	100			10	47	10	140

Итого за Ужин		11	11	45	304,51	20	
----------------------	--	----	----	----	--------	----	--

Итого за день		58	56	190	1727,13	43	
----------------------	--	----	----	-----	---------	----	--

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

день 15

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								

Каша 180 рисовая молочная жидкая 180	2	4	23	123,84		481,04
Бутерброд с 50 маслом	3	10	18	170		1
Чай сладкий 180 с молоком	3		14	89	1	134

Итого за Завтрак1	8	14	55	382,84	1	
--------------------------	---	----	----	--------	---	--

Завтрак2						
Кисломолоч 220 ный продукт кефир 220	7		8	66	2	436
Хлеб 40 пшеничный	2	8	15	96,8		420

Итого за Завтрак2	9	8	23	162,8	2	
--------------------------	---	---	----	-------	---	--

Обед						
Суп 200 картофельн ый с геркулесом	2	2	11	73,8	7	
Бефстроган 100 ов из отварного мяса 100	16	12	3	187	20	294
Картофель, 120 тушеный в соусе 120	3	7	19	152	9	144,02
Салат из 50 белокочанно й капусты 50	1	2	4	41,83	16	
Компот из 180 смеси сухофруктов 180	1	1		113		122,01
Хлеб 50 ржаной	3	1	20	107		421
Итого за Обед	26	25	57	674,63	52	

Ужин						
Запеканка 120 творожно- пшеничная 120	7	6	40	242,4		250
Сок 200 фруктовый 200	1		20	84,44	4	418,02
Соус 30 шоколадный 30	1		15	67,96		368
Хлеб 20 пшеничный 1	1	4	8	48,4		
Сушка 20 20	2	2	14	82,93		496
Апельсины 100 свежие с сахаром 100	1		21	89,09	55	389,01

Итого за Ужин	13	12	118	615,22	59	
Итого за день	56	59	253	1835,49	114	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

день 16

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша из пшена и риса молочная жидкая " Дружба" 180	180	3	4	11	91,26		66,04
	Печенье	30	3	3	21	124,4		402
	Чай с сахаром	180			10	40		132
	Масло порциями 5	5		4		33		401
Итого за Завтрак1			6	11	42	288,66		
Завтрак2								
	Сок фруктовый 200	200	1		20	84,44	4	418,02
	Хлеб пшеничный	40	2	8	15	96,8		420
Итого за Завтрак2			3	8	35	181,24	4	
Обед								
	Суп харчо с курицей	200	6	8	27	176,79	12	204
	Суфле куриное 80/5	80/5	9	9	2	128		328,03
	Картофель, тушенный в соусе 120	120	3	7	19	152	9	144,02
	Салат витаминный с растительным маслом 50	50	1	4	4	50,41	9	
	Компот из смеси сухофруктов 180	180	1	1		113		122,01
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
Итого за Обед			23	30	72	727,2	30	
Ужин								
	Булочка школьная	60	5	2	34	172		455
	Пудинг творожный с печеньем 180	180	29	19	45	382,5		249,01

Яблоко 100	100			10	47	10	140
Кисломолочный продукт ряженка 220	220	7	13	9	184,8	1	437
Итого за Ужин		41	34	98	786,3	11	
Итого за день		73	83	247	1983,4	45	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

день 17

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная молочная жидкая 180	180	5	6	27	186,3	1	481,02
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1	416
	Бутерброд с маслом	50	3	10	18	170		1
Итого за Завтрак1			12	19	61	463,3	2	
Завтрак2								
	Кисломолочный продукт кефир 220	220	7		8	66	2	436
	Хлеб пшеничный	40	2	8	15	96,8		420
Итого за Завтрак2			9	8	23	162,8	2	
Обед								
	Суп Весенний картофельный с зеленым горошком и мясом	200	6	12	24	157,68	41	450
	Салат из репчатого лука 40	40	1	4	3	36	4	11
	Сельдь с луком и растительным маслом 25	25	6	6	1	83	1	451,01
	Омлет паровой с мясом 180	180	23	26	4	336	1	484
	Сок фруктовый	180	1		18	76	4	418
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421
Итого за Обед			40	49	70	795,68	51	
Ужин								

Салат 60 Свеколка 60	5	6	9	110,4	4	
Запеканка 150 картофельная с печенью 150	12	7	24	206	26	308
Чай с 180 лимоном			10	41	3	412
Хлеб 20 пшеничный 1	1	4	8	48,4		
Соус 30 томатный 30		1	2	22,35	1	366
Яблоко 100 100			10	47	10	140
Итого за Ужин	18	18	63	475,15	44	
Итого за день	79	94	217	1896,93	99	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

день 18

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша 180 геркулесовая молочная жидкая 180	5	7	23	179,55	1	67,01	
	Бутерброд с 60 джемом (повидлом)	3	403	29	166		2	
	Кофейный 180 напиток витаминизированный на молоке	3	2	14	91	1	126	
Итого за Завтрак1		11	412	66	436,55	2		
Завтрак2								
	Кисломолочный 220 продукт кефир 220	7		8	66	2	436	
	Хлеб 40 пшеничный	2	8	15	96,8		420	
Итого за Завтрак2		9	8	23	162,8	2		
Обед								
	Суп 200 картофельный с вермишелью с мясом	2	1	14	83,8	7	34,01	
	Мясной 80 хлебец Деликатесный	17	14	1	203	8	297	

Пюре картофельное 120	120	2	4	16	109,6	15	339,02
Соус сметанный с луком 30	30		2	2	26,25		374
Компот из смеси сухофруктов 180	180	1	1		113		122,01
Сельдь с луком и растительным маслом 25	25	6	6	1	83	1	451,01
Салат из свежих огурцов 50	50		3	1	33,33	5	13,01
Хлеб ржаной	50	3	1	20	107		421

Итого за Обед 31 32 55 758,98 36

Ужин								
	Шницель рыбный натуральный	80	12	4	8	116	3	274
	Винегрет овощной 120	120	2	7	10	113,76	12	504
	Яйцо вареное вкрутую	40	6	5		63		406
	Чай с сахаром	180			10	40		132
	Хлеб пшеничный	20	1	4	8	48,4		

Итого за Ужин 21 20 36 381,16 15

Итого за день 72 472 180 1739,49 55

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

день 19

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша "Здоровье" молочная 180	180	2	3	20	136,08		191,01
	Бутерброд с сыром	60	7	8	19	180		3
	Чай сладкий с молоком	180	3		14	89	1	134
Итого за Завтрак1			12	11	53	405,08	1	
Завтрак2								
	Салат фруктовый с йогуртом 100	100	1		11	47,6		12

	Хлеб пшеничный 40	2	8	15	96,8		420
Итого за Завтрак2		3	8	26	144,4		
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1 220	5	4	12	107,51	9	89
	Капуста тушеная с мясом 200 200	9	8	12	149,3	63	143
	Салат Заря 40 40	1	5	3	59,33	3	471
	Компот из свежих плодов 180 180			21	87,84	2	124,01
	Хлеб ржаной 50	3	1	20	107		421
Итого за Обед		18	18	68	510,98	77	
Ужин							
	Лапшевник с творогом 200/5 200/5	18	15	42	373		226
	Кисломолочный продукт снежок 220 220	11	7	19	187	1	404,02
	Соус яблочный 30 30			5	20,6		380
	Пирожки с сердцем и луком 60	4	1	36	171		454,01
Итого за Ужин		33	23	102	751,6	1	
Итого за день		66	60	249	1812,06	79	

МАДОУ "Детский сад " 34"

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

день 20

Рацион: Дети

Сезон: зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Омлет натуральный 120/5 120		11	22	2	254		447
	Салат из консервированной кукурузы 60 60		2	4	5	59	6	12
	Бутерброд с сыром 60 60		7	8	19	180		3
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке 180 180		3	2	14	91	1	126

Итого за Завтрак1		23	36	40	584	7	
Завтрак2							
	Молоко 220 кипяченое 220	6	6	11	117,7	3	439
	Пряник 20 20	2	2	14	82,93		494
Итого за Завтрак2		8	8	25	200,63	3	
Обед							
	Суп 200 Кудрявый с мясом 200	11	21	221	216,97		
	Печень, 100 тушеная в соусе 100	13	6	7	136	8	452
	Каша 100 рассыпчатая гречневая с овощами 100	6	4	26	135,4		334
	Огурец 50 свежий 50			2	6	5	410
	Сок 200 фруктовый 200	1		20	84,44	4	418,02
	Хлеб 50 ржаной	3	1	20	107		421
Итого за Обед		34	32	296	685,81	17	
Ужин							
	Котлеты 80 рыбные любительск ие 80	14	5	11	147,3	4	86,01
	Пюре 100 картофельн ое 100	2		14	91,5	12	339
	Салат 60 Бурячок 60	1	5	5	71,85	6	472
	Хлеб 20 пшеничный 1	1	4	8	48,4		
	Чай с 180 сахаром			10	40		132
	Банан 100	2	1	21	96	10	386
Итого за Ужин		20	15	69	495,05	32	
Итого за день		85	91	430	1965,49	59	