

Примерное меню

Рацион: сад

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая на сгущеном молоке	250	4	5	25	163		149
	чай с сахаром	200			11	42		132
	Печенье с маслом	50	11	16	35	334		402
Итого за Завтрак			15	21	71	539		
Завтрак второй								
	Сок	200	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед	Суп с клецками на мяско-костном бульоне со сметаной	250	4	7	22	170		43
	Плов с куриным мясом	160	15	17	28	321		72
	Огурец консервированный	40			1	5		416
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			26	25	103	747		
Полдник								
	Молоко	180	3	3	5	58		127
	Булочка с повидлом	70	6	6	46	264		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Полдник			12	10	71	427		
Ужин сад								
	Запеканка творожная с курагой	140	25	17	20	342		
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	200			10	38		118
Итого за Ужин сад			25	17	30	380		
Итого за день			79	73	285	2139		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	250	3	3	21	123		69
	Какао с молоком	200			10	43		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	10		7		66		401
Итого за Завтрак			6	11	51	337		
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Завтрак второй					10	45		
Обед								
	Суп с зеленым горошком на мясо-костном бульоне	250	6	7	36	236		
	Лепешки с мясом	150						
	Салат витаминный	80	3	6	13	116		146
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			16	14	101	603		
Полдник								
	Кефир	180	5	6	7	106		
	Пряник витаминизированный	25	6	7	70	370		412
Итого за Полдник			11	13	77	476		
Ужин сад								
	Рыба запеченая под овощами	220						
	напиток из шиповника	200	1	1	11	62		152
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Ужин сад			4	2	31	167		
Итого за день			37	40	270	1628		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	овощной гарнир	170						
Итого за								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	250	13	14	33	311		
	Кофейный напиток с молоком	200			12	47		126
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	10		7		66		401
Итого за Завтрак			16	22	65	529		
Завтрак второй								
	Яблоки	110			11	50		140
Итого за Завтрак второй					11	50		
Обед								
	Щи со сметаной на мяско-костном бульоне	250	4	5	22	156		
	Котлета мясная	60	2	2	7	54		212
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			13	8	81	461		
Полдник								
	Молоко	180	3	3	5	58		127
	Сушка	25	3	3	1	42		
Итого за Полдник			6	6	6	100		
Ужин сад								
	Омлет с крупой	130	8	12	12	183		
	Салат из консервированной кукурузы	55	6	5	36	213		
	Компот из сухофруктов	200	1	1	11	60		122
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Ужин сад			18	19	79	561		
Итого за день			53	55	242	1701		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	250	4	3	25	143		64
	чай с сахаром	200			11	42		132
	Сыр порционный	20	5	6		72		27
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Завтрак			12	10	56	362		
Завтрак второй								
	Банан	1110	5	5	112	500		140,03
Итого за Завтрак второй			5	5	112	500		
Обед								
	Свекольник на мясокостном бульоне	250	5	6	29	199		147
	Ленивые голубцы в томатно- сметанном соусе	90	6	8	11	137		
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			18	15	92	587		
Полдник								
	Снежок	180	4	3	6	93		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Полдник			7	4	26	198		
Ужин сад								
	Запеканка творожная с изюмом	150	29	22	34	450		
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	200			10	38		118
Итого за Ужин сад			29	22	44	488		
Итого за день			71	56	330	2135		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	250	8	8	24	204		
	Кофейный напиток с молоком	200			12	47		126
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	10		7		66		401
Итого за Завтрак			11	16	56	422		
Завтрак второй	Яблоки	100			10	45		140
	Итого за Завтрак второй					10	45	
Обед	Суп гороховый на мясо-костном бульоне с гречками	250	10	4	37	234		
	Картофельная запеканка с говядиной	170	6	5	43	250		
	Компот из сухофруктов	200	1	1	11	60		122
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			24	11	125	725		
Полдник	Молоко	180	3	3	5	58		127
	Пряник витаминизированный	30	8	9	84	444		412
	Итого за Полдник			11	12	89	502	
Обед сотрудников	Огурец консервированный	40			1	5		416
	Итого за Обед сотрудников					1	5	
Ужин сад	Суфле из рыбы	120	3	6	7	94		151
	напиток из шиповника	200	1	1	11	62		152
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Ужин сад			7	8	38	261		
Итого за день			53	47	319	1960		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая на сгущеном молоке	250	4	5	25	163		149
	чай с сахаром	200			11	42		132
	Печенье с маслом	50	11	16	35	334		402
	Итого за Завтрак		15	21	71	539		
Завтрак второй								
	Сок	200	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед								
	Суп с рыбными консервами	250	4	4	27	164		
	Солянка скуриным мясом	200	15	17	14	267		
	Компот из сухофруктов	200	1	1	11	60		122
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			27	23	86	672		
Полдник								
	Молоко	180	3	3	5	58		127
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Полдник			6	4	25	163		
Ужин сад								
	Запеканка творожная с морковью	140	23	15	19	305		
	молочный соус	65	2	3	11	81		143
	Кисель из ягод, протертых с сахаром	200			10	38		118
Итого за Ужин сад			25	18	40	424		
Итого за день			74	66	232	1844		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	250	4	3	25	143		64
	Кофейный напиток с молоком	200			12	47		126
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	10		7		66		401
Итого за Завтрак			7	11	57	361		
Завтрак второй	Груши	100	12	12	2	166		140,01
	Итого за Завтрак второй			12	12	2	166	
Обед	Суп лапша на курином бульоне со сметаной	250	13	15	25	294		
	Суфле из куриного мяса	115	16	19	5	250		254
	Салат из свеклы с черносливом	70	1	2	8	56		
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			37	37	90	851		
Полдник	кефир	180						
	Плюшка с сахаром	70	7	8	43	271		
Итого за Полдник			7	8	43	271		
Ужин сад	Овощное рагу	220	5	7	26	191		
	напиток из шиповника	200	1	1	11	62		152
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Ужин сад			9	9	57	358		
Итого за день			72	77	249	2007		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	250	3	3	21	123		69
	Кофейный напиток с молоком	200			12	47		126
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	10		7		66		401
Итого за Завтрак			6	11	53	341		
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Завтрак второй					10	45		
Обед								
	Рассольник на мяско-костном бульоне со сметаной	250	4	5	25	169		
	Руллет мясной	70	1	3	6	54		145
	Картофельное пюре	150	5	5	33	200		
	Салат из зеленого горошка	55		3		28		
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			17	17	116	702		
Полдник								
	Молоко	180	3	3	5	58		127
	Плюшка с творогом	100	15	13	53	385		
Итого за Полдник			18	16	58	443		
Ужин сад								
	Гороховое пюре	150	13	4	28	214		150
	Огурец консервированный	40			1	5		416
	чай с сахаром	200			11	42		132
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Ужин сад			16	5	60	366		
Итого за день			57	49	297	1897		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за Завтрак								
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	13	14	33	311		
	Чай сладкий с молоком	200	1	2	9	54		134
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Сыр порционный	20	5	6		72		27
Итого за Завтрак			22	23	62	542		
Завтрак второй								
	Яблоки	120			12	54		140
Итого за Завтрак второй					12	54		
Обед								
	Щи со сметаной на мяско-костном бульоне	250	4	5	22	156		
	Бефстроганов из отв. говядины в томатно-сметанном соусе	100	24	23	6	328		91
	Гречка отварная	150	18	19	24	343		
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			53	48	104	1078		
Полдник								
	Снежок	180	4	3	6	93		
Итого за Полдник			4	3	6	93		
Ужин сад								
	Рыбные ежики в томатно-сметанном соусе	140	3	7	16	143		153
	напиток из шиповника	200	1	1	11	62		152
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Ужин сад			7	9	47	310		
Итого за день			86	83	231	2077		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Отварные макароны с сыром	120	15	15	33	336		206
	Какао с молоком	200			10	43		
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
	Масло сливочное	10		7		66		401
Итого за Завтрак			18	23	63	550		
Завтрак второй								
	Сок	200	1		10	46		130
Итого за Завтрак второй			1		10	46		
Обед	Суп фасолевый на мяско-костном бульоне	250	3	4	20	130		
	жаркое по-домашнему	200	13	12	46	349		94
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	55	1	7	6	93		10
	Компот из сухофруктов	200	1	1	11	60		122
	Хлеб ржаной	50	7	1	34	181		421
Итого за Обед			25	25	117	813		
Полдник								
	Молоко	180	3	3	5	58		127
	Сухарик	25						
Итого за Полдник			3	3	5	58		
Ужин сад								
	Винегрет с растительным маслом	120	5	8	29	205		2
	Сельдь с луком с растительным маслом	50	6	6	1	83		26
	чай с сахаром	200			11	42		132
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		420
Итого за Ужин сад			14	15	61	435		
Итого за день			61	66	256	1902		

Составил Волжина Л.В

Утвердил Андреецева Т.П