

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад №1»

Н.А. Курганова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (С 3-Х ДО 7 ЛЕТ)**

**МБДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №1» ПГО**

## Примерное меню

Рацион: Детский сад "Сказка"

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	7	10	25	214		64,02
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Сыр порционный	11	3	3		39		27
	Чай сладкий с лимоном	180			12	47		133
	Яблоки	75			8	34		140
Итого за Завтрак			12	21	61	476		
Завтрак второй	Сок	190	1		22	89		130
Итого за Завтрак второй			1		22	89		
Обед	Щи по-уральски со сметаной	200	6	4	18	132		30,01
	Плов с мясом	130	9	11	24	233		72,01
	Огурец соленый	60			1	8		144
	Компот из сухофруктов	180	1	1	11	55		122
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38		421
Итого за Обед			20	17	87	548		
Полдник	Булка домашняя с изюмом	70	5	4	32	187		146
	Молоко	180	5	6	7	101		127
Итого за Полдник			10	10	39	288		
Итого за день			43	48	209	1401		

МБДОУ "ЦРР- детский сад № 1" ПГО

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад "Сказка"

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	80	6	7	3	100		77
	Вермишель с маслом	70	2	2	15	88		75
	Зеленый горошек отварной с маслом	40	2	2	3	43		3
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Сок	95			11	45		130
	Масло сливочное	7		6		52		401
	Чай с сахаром	200			18	70		132
Итого за Завтрак			12	18	66	480		
Завтрак второй	Кисломолочный напиток Кефир	150	4	5	6	89		119
Итого за Завтрак второй			4	5	6	89		
Обед	Суп гречневый с курицей	200	6	6	16	141		147
	Жаркое по-домашнему с грудкой	150	9	7	25	208		94,01
	Сельдь с луком и растительным маслом	50	4	6	1	70		26
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	61		122
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	45	3		20	45		421
Итого за Обед			25	21	90	607		
Полдник	Груши.	100			10	47		150
	Блины с яблоками	70	3	4	21	130		137,01
	Чай с сахаром	180			18	63		132
Итого за Полдник			3	4	47	240		
Итого за день			44	48	209	1416		

Сезон:  
 Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	6	10	30	234		70,01
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Масло сливочное	6		5		45		401
	Чай сладкий с лимоном	170			11	44		133
	Сок	70			8	33		130
Итого за Завтрак			9	16	68	452		
Завтрак второй								
Молоко		160	4	5	7	90		127
Итого за Завтрак второй			4	5	7	90		
Обед								
Свекольник с мясом со сметаной		180	5	5	15	128		142,01
Тефтели из рыбы		90	10	4	7	105		90
Вермишель с маслом		110	3	3	24	139		75
Хлеб пшеничный		30	2	1	16	82		420
Хлеб ржаной		38	2		17	38		421
Компот из сухофруктов		180	1	1	11	55		122
Салат из огурцов с растительным маслом		50		4	1	39		17
Итого за Обед			23	18	91	586		
Полдник								
Яблоки		70			7	31		140
Ватрушка с творогом		70	7	8	23	201		136
Чай сладкий с лимоном		180			12	47		133
Итого за Полдник			7	8	42	279		
Итого за день			43	47	208	1407		

Сезон:  
 Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	80	8	6	6	110		79
	Соус сметанный сладкий	50	2	3	4	67		115
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Масло сливочное	3		2		22		401
	Чай с сахаром	200			18	70		132
	Груши.	120			11	56		150
Итого за Завтрак			12	12	55	407		
Завтрак второй								
Молоко		160	4	5	7	90		127
Итого за Завтрак второй			4	5	7	90		
Обед								
Суп овощной с яйцом и сметаной с курицей		180	4	6	9	111		39,01
Колбаски детские (сосиски) отварные		50	8	11		123		97
Каша гречневая рассыпчатая		120	5	5	26	172		65
Соус томатный с маслом сливочным		20		1	2	14		116
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом		50	1	4	2	47		20
Компот из сухофруктов		200	1	1	12	61		122
Хлеб пшеничный		30	2	1	16	82		420
Хлеб ржаной		38	2		17	38		421
Итого за Обед			23	29	84	648		
Полдник								
Вафли		65	2	2	50	224		409
Чай сладкий с лимоном		200			13	52		133
Итого за Полдник			2	2	63	276		
Итого за день			41	48	209	1421		

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	5	9	18	173		67
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Масло сливочное	12		10		90		401
	Сыр порционный	5	1	1		18		27
	Чай с сахаром	200			18	70		132
Итого за Завтрак			8	21	52	433		
Завтрак второй	Кисломолочный напиток Кефир	155	4	5	6	91		119
	Итого за Завтрак второй			4	5	6	91	
Обед	Суп рыбный из консервов	250	8	2	18	126		42
	Формовочные ленивые голубцы с мясом	190	16	13	29	292		156
	Огурец свежий	65			2	9		410
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	61		122
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38		421
	Итого за Обед			29	17	94	608	
Полдник	Чай с сахаром	200			18	70		132
	Пирожок с повидлом	70	3	3	30	159		139,01
	Груши.	80			8	38		150
Итого за Полдник			3	3	56	267		
Итого за день			44	46	208	1399		

Составил \_\_\_\_\_ Квашнина Т.И.

Утвердил \_\_\_\_\_

## Примерное меню

Рацион: Детский сад "Сказка" 2 неделя

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6	8	23	185		68,01
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Чай с сахаром	180			16	63		132
	Сок	80			9	38		130
Итого за Завтрак			8	17	64	443		
Завтрак второй	Молоко	160	4	5	7	90		127
Итого за Завтрак второй			4	5	7	90		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6	6	16	142		151
	Печень по-строгановски	80	11	4	3	91		102
	Вермишель с маслом	120	4	4	26	151		75
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	1	4	2	45		11
	Компот из сухофруктов	180	1	1	11	55		122
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38		421
Итого за Обед			27	20	91	604		
Полдник	Яблоки	60			6	27		140
	Булка с крошкой	70	4	6	29	189		146,01
	Чай сладкий с лимоном	180			12	47		133
Итого за Полдник			4	6	47	253		
Итого за день			43	48	209	1400		

МБДОУ "ЦРР- детский сад № 1" ПГО

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад "Сказка" 2 неделя

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	160	5	7	20	164		64
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Какао на св. молоке	180	5	5	7	92		117
	Сок	100	1		12	47		130
Итого за Завтрак			13	21	55	460		
Завтрак второй	Варенец	170	5	4	8	89		143
Итого за Завтрак второй			5	4	8	89		
Обед	Борщ с курицей и сметаной	250	6	5	12	140		28,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9	6	4	105		88
	Пюре картофельное	110	3	3	19	117		56
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	50		3	2	37		19
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	45	3		20	45		421
Итого за Обед			23	18	93	606		
Полдник	Яблоки	100			10	45		140
	Печенье витаминизированное	35	3	4	26	146		402
	Чай с сахаром	180			16	63		132
	Итого за Полдник			3	4	52	254	
Итого за день			44	47	208	1409		

МБДОУ "ЦРР- детский сад № 1" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад "Сказка" 2 неделя

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	170	5	9	22	190		66
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96		420
	Масло сливочное	6		5		45		401
	Сыр порционный	11	3	3		39		27
	Чай сладкий с лимоном	200			13	52		133
Итого за Завтрак	Груши.	110			10	52		150
Завтрак второй			11	18	64	474		
Итого за Завтрак второй	Кисломолочный напиток Кефир	150	4	5	6	89		119
Итого за Завтрак второй			4	5	6	89		
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	5	2	17	114		43
	Котлета мясная рубленая паровая	80	9	10	7	159		99
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5	4	24	158		65
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	3	4	48		18
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38		421
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	61		122
Итого за Обед			25	21	97	660		
Полдник	Блины с яблоками	80	4	4	24	149		137,01
	Чай с сахаром	200			18	70		132
Итого за Полдник			4	4	42	219		
Итого за день			44	48	209	1442		

МБДОУ "ЦРР- детский сад № 1" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский сад "Сказка" 2 неделя

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом запеченный	90	11	8	12	167		81
	Соус молочный	20	1	1	1	18		112
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Масло сливочное	15		12		112		401
	Сок	80			9	38		130
	Чай с сахаром	180			16	63		132
Итого за Завтрак			14	22	54	480		
Завтрак второй	Кисломолочный напиток Кефир	155	4	5	6	91		119
Итого за Завтрак второй			4	5	6	91		
Обед	Рассольник с курицей и сметаной	200	5	4	15	114		32,01
	Печень по-строгановски	80	11	4	3	91		102
	Рис отварной с овощами	120	2	4	23	141		58
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40		3	2	38		20
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38		421
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Итого за Обед			22	16	96	564	
Полдник	Крендель сахарный	80	4	3	28	159		148
	Чай с сахаром	200			18	70		132
	Яблоки	70			7	31		140
Итого за Полдник			4	3	53	260		
Итого за день			44	46	209	1416		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	5	7	22	168		68
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Сыр порционный	7	2	2		25		27
	Чай с сахаром	180			16	63		132
	Сок	70			8	33		130
Итого за Завтрак			9	17	62	431		
Завтрак второй	Кисломолочный напиток Кефир	150	4	5	6	89		119
	Итого за Завтрак второй			4	5	6	89	
Обед	Суп гороховый с курицей	250	10	5	18	157		35,01
	Сборная солянка с мясом	160	10	10	21	218		67,01
	Салат из огурцов с растительным маслом	50		4	1	39		17
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	45	3		20	45		421
	Компот из сухофруктов	180	1	1	11	55		122
Итого за Обед			26	21	87	596		
Полдник	Яблоки	70			7	31		140
	Чай с сахаром	170			15	60		132
	Печенье витаминизированное	45	3	5	33	188		402
	Итого за Полдник			3	5	55	279	
Итого за день			42	48	210	1395		

Составил \_\_\_\_\_ Квашнина Т.И.

Утвердил \_\_\_\_\_