

Заведующий
Детского сада

2021 г.

Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждено

Дата 21.10.2021

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша рисовая жидкая	180		3	4	47		199
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104		414
	Бутерброды с маслом сливочным	30	2	6	11	102		1
Итого за Завтрак			5	12	31	253		
	Сок натуральный	100	1		3	22		418
Итого за Завтрак 2			1		3	22		
	Икра кабачковая пром. Производства	50		1	3	22		55
	Суп-пюре из гороха	200	8	4	21	153		12 027
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		5	24		123
	Тефтели мясные с луком*	70	16	5	65	128		293
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1		5	24		123
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130		2		16		219
	Компот из ягод с витамином С	180			20	84	0,05	393
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1		9	38		13 003
Итого за Обед			28	13	134	520		
	Молоко кипяченое	180	6	6	9	120		419
	Ватрушки с повидлом	60			15	68		441
Итого за Полдник			6	6	24	188		
Итого за день			40	31	192	983		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180		3	4	47		199
	Чай с лимоном	180			10	40		412
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	35	4	6	13	123		3
Итого за Завтрак			4	9	27	210		
	Компот из ягод	100			24	99	0,05	392
Итого за Завтрак 2					24	99		
	Маринад овощной	50	1	4	3	48		57
	Суп картофельный с рыбой*	180	2	2	14	87		90,01
	Запеканка картофельная с мясом	150	10	11	20	222		308
	Соус сметанный	20	13	9	17	206		245
	Компот из свежих яблок с витамином С	180			24	99	0,05	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	30	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		16	66		13 003
Итого за Обед			17	18	89	585		
	Сырники	70	13	9	17	206		245
	Соус сладкий из повидла	10	13	9	17	206		245
	Кисломолочный продукт	180			1	8		372
Итого за Полдник			18	15	24	312		
Итого за день			39	42	164	1206		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с макаронными изделиями*	180	4	6	8	105		100
	Чай с сахаром	180			8	32		411
	Бутерброды с маслом и повидлом	35	2	3	19	103		2
Итого за Завтрак			6	9	35	240		
	Сок натуральный	100	2		4	27		418
Итого за Завтрак 2			2		4	27		
	Горошек зеленый консервированный	50	1	2	4	35		12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом говядины	180/5	2	4	7	74		73
	Котлеты рыбные запеченные с маслом	70	10	7	7	137		271
	Пюре картофельное с морковью*	130	3	4	17	120		340
	Компот из изюма с витамином С	180	1	3	29	120	0,05	12 394
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	25	2	1	16	82		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	2		15	62		13 003
Итого за Обед			22	21	100	639		
	Ватрушка со сметаной	60	13	9	20	216		249
	Кисель из ягод свежих	180			29	119		396
Итого за Полдник			13	9	49	335		
Итого за день			43	39	188	1241		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет натуральный 3-7 лет	150	9	16	2	182		229
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112		416
	Бутерброды с маслом сливочным	30	2	6	11	102		1
Итого за Завтрак			15	26	28	396		
	Яблоки	100			11	52		11 001
Итого за Завтрак 2					11	52		
	Икра свекольная	50			1	4		1 044
	Суп жидкий с пшеном и яйцом и мясом курицы	180/5	1	1	6	43		85,01
	Рагу из мяса кур	150	2		18	214		12 148
	Компот из смеси сухофруктов*	180	1	3	33	136	0,05	12 397
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	25	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	2		13	57		13 003
Итого за Обед			8	5	82	518		
	Пудинг из творога (запеченный)*	70	13	9	20	216		249
	Соус сгущенное молоко*	10						12 252,01
	Чай с молоком	180	5	6	7	106		420
Итого за Полдник			5	6	8	116		
Итого за день			28	37	129	1082		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная с маслом	180		3	4	47		12 025,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	94		413
	Бутерброды с сыром	30						3,01
Итого за Завтрак			3	3	14	94		
	Компот из апельсинов или мандаринов	100						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Икра морковная	50		2	1	27		12 140,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной и мясом курицы	180/5	2	4	10	85		83
	Плов из птицы	150	26	28	23	446		321
	Компот из кураги с витамином С	180					0,05	394,04
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	25	2	1	12	63		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			32	35	62	677		
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60			1	10		215
	Молоко кипяченое*	190	6	6	9	120		419
Итого за Полдник			6	6	10	130		
Итого за день			41	44	86	901		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180		3	4	47		199
	Чай с лимоном	180			10	40		412
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	35	4	6	13	123		3
Итого за Завтрак			4	9	27	210		
	Яблоки	100	1	1	20	94		11 001
Итого за Завтрак 2			1	1	20	94		
	Кукуруза консервированная	50	1	3	6	54		55
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/15	2	2	13	79		89
	Тефтели мясные с луком*	70	2	8	11	122		12 206
	Калуста тушеная (3-7)*	130	3	5	13	110		143
	Компот из сухофруктов*	180	1	3	33	136	0,05	12 397
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	30	2	1	13	68		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57		13 003
Итого за Обед			13	22	102	626		
	Кисель из ягод свежих	200	6	6	8	118		420
	Сдоба обыкновенная*	60	4	3	29	158		449
Итого за Полдник			10	9	37	276		
Итого за день			28	41	186	1206		

Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет натуральный 1-3 года	100	8	15	1	171		229
	Какао с молоком	150	3	3	11	81		416
	Бутерброды с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак			12	23	21	337		
	Яблоки	100			12	56		11 001
Итого за Завтрак 2					12	56		
	Икра свекольная	30			1	4		1 044
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом и мясом кури	150/5	1	1	5	32		85,01
	Рагу с курицей*	130	1		12	148		12 148
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	130	1	3	25	102	0,035	12 397
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		10	43		13 003
Итого за Обед			6	5	64	396		
	Пудинг из творога (запеченный)*	60	8	6	13	135		249
	Соус гущеное молоко*	10						12 252,01
	Чай с молоком	150	4	5	6	89		420
Итого за Полдник			4	5	7	96		
Итого за день			22	33	104	885		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная с маслом	150		3	4	40		12 025,01
	Чай с молоком или сливками	150	2	2	12	78		413
	Бутерброды с сыром	25						3,01
Итого за Завтрак			2	2	12	78		
	Компот из апельсинов или мандаринов	100						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Икра морковная	30		2	1	23		12 140,01
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и мясом кури	150/5	1	3	8	64		63
	Плов из птицы	90	19	20	17	326		321
	Компот из кураги с витамином С	150					0,035	394,04
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		10	43		13 003
Итого за Обед			24	26	52	520		
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	50			1	8		215
	Молоко кипяченое*	150	4	5	7	90		419
Итого за Полдник			4	5	8	98		
Итого за день			30	33	72	696		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150		3	4	40		199
	Чай с лимоном	130/5			7	30		412
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30						3,02
Итого за Завтрак				3	11	70		
	Яблоки	95			11	52		11 001
Итого за Завтрак 2					11	52		
	Кукуруза консервированная	20	1	2	5	43		55
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	150/10	1	2	10	59		89
	Тефтели мясные с луком*	60	1	6	9	96		12 206
	Капуста тушеная	110	3	4	11	92		143
	Компот из смеси сухофруктов*	130	1	3	25	102	0,035	12 397
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	16	82		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		11	47		13 003
Итого за Обед			10	18	87	521		
	Кисель из ягод свежих	150	4	5	6	89		420
	Сдоба обыкновенная*	50	4	3	29	158		449
Итого за Полдник			8	8	35	247		
Итого за день			18	29	144	890		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Гайдуков Андрей Николаевич

Действителен с 13.05.2021 по 13.05.2022