

Заведующий
Детского сада №

2021 г.

Рацион: Ясли 1-3 года 123,33 р

ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждено

Дата 11.10.2021

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

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 рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	130		3	4	40		199
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	130	2	3	14	87		414
	Бутерброды с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак			3	11	27	212		
	Сок натуральный	100	1		3	18		418
Итого за Завтрак 2			1		3	18		
	Икра кабачковая	30		1	3	22		55
	Суп-пюре из гороха	150	6	3	16	115		12 027
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24		123
	Тефтели мясные с луком*	60	2	9	13	140		12 206
	Соус молочный для запекания	20	1	2	2	29		370
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года	120		2		14		219
	Компот из ягод с витамином С	150			17	70	0,035	393
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	1		9	38		13 003
Итого за Обед			13	18	76	507		
	Молоко кипяченое*	130	4	5	7	90		419
	Ватрушки с повидлом	50			15	68		441
Итого за Полдник			4	5	22	158		
Итого за день			21	34	128	895		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
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 жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша манная жидкая	150		3	4	40		199
	Чай с лимоном	150			7	30		412
	Бутерброды с маслом и сыром 3-7 лет	30	3	4	10	92		3
Итого за Завтрак			3	7	21	162		
	Компот из ягод с витамином С	100			17	71	0,035	392
Итого за Завтрак 2					17	71		
	Маринад овощной	30		2	2	24		57
	Суп картофельный с рыбой*	150	1	2	11	65		90,01
	Запеканка картофельная с мясом	130	8	10	18	194		308
	Соус сметанный	20	7	5	7	106		251,01
	Компот из свежих яблок с витамином С	130			16	64	0,035	390
	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		11	47		13 003
Итого за Обед			12	15	70	457		
	Сырники	60	12	8	15	180		245
	Соус сладкий из повидла	10			7	27		245
	Кисломолочный продукт	130	4	4	5	77		420
Итого за Полдник			16	12	20	257		
Итого за день			31	34	128	947		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
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			
	Суп молочный с макаронными изделиями*	150	3	5	6	78		100
	Чай с сахаром	150			7	27		411
	Бутерброды с маслом и повидлом	30	1	2	13	73		2
Итого за Завтрак			4	7	26	178		
	Сок натуральный	90	1		2	14		418
Итого за Завтрак 2			1		2	14		
	Горошек зеленый консервированный	20	1	2	3	29		12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом говядины	150/5	1	3	6	55		73
	Котлеты рыбные запеченные с маслом	60	8	5	5	101		271
	Пюре картофельное с морковью*	110	2	3	11	74		340
	Компот из изюма с витамином С	150	1	3	22	90	0,035	12 394
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		11	45		13 003
Итого за Обед			17	17	74	458		
	Ватрушка со сметаной	50	8	6	13	135		249
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант)*	150			19	77		396
Итого за Полдник			8	6	32	212		
Итого за день			30	30	134	862		

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 овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	180	4	3	12	97		12 038
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104		414
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2	7	13	120		1
Итого за Завтрак			9	13	41	321		
	Компот из ягод с витамином С	100			14	58		393
Итого за Завтрак 2					14	58		
	Икра кабачковая	50	1	3	6	56		145
	Щи из свежей и морской капусты с мясом говядины	200/5	2	4	7	74		73,01
	Биточки мясные рубленые	70	11	9	11	170		299
	Рагу из овощей (3-7)*	130	1	8	9	112		148
	Компот из яблок 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	62		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		16	66		13 003
Итого за Обед			21	29	100	691		
	Шарлотка творожная с яблоками	70	8	6	8	121		251,01
	Соус молочный сладкий	15	8	6	8	121		251,01
	Молоко кипяченое*	180	6	6	9	114		419
Итого за Полдник			14	12	17	235		
Итого за день			44	54	172	1305		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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 ячневая молочная жидкая с отрубями с маслом сливочным	180		3	4	47		120 206
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112		416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	30						3,01
Итого за Завтрак			4	4	16	118		
	Сок натуральный	100			21	89	0,05	392
Итого за Завтрак 2					21	89		
	Горошек зеленый консервированный	50	1	2	4	35		12,01
	Суп-крем из разных овощей и мясом говядины	200/5	5	9	15	156		114
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		5	24		123
	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	150	13	24	6	291		105,01
	Компот из яблок и кураги*	180			20	32	0,05	390,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2		13	57		13 003
Итого за Обед			28	42	101	855		
	Пудинг из творога (запеченный)*	70	13	9	20	216		249
	Соус сладкий из повидла*	10		1	3	22		369,04
	Чай с сахаром	180			8	32		411
Итого за Полдник			13	10	31	270		
Итого за день			45	56	169	1332		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	180		3	4	47		199
	Чай с молоком	180	3	3	14	94		413
	Бутерброды с маслом сливочным	30	2	6	11	102		1
Итого за Завтрак			5	13	25	231		
	Компот из апельсинов или мандаринов	100	1		3	22		418
Итого за Завтрак 2			1		3	22		
	Маринад овощной	50	1	3	2	36		57
	Свекольник со сметаной и мясом кури	200/5	2	3	19	109		12 028
	Суфле из рыбы	150	16	10		159		284,02
	Компот из свежих яблок с витамином С	180			24	99	0,05	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	25	3	1	21	109		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			23	17	77	568		
	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным	70	7	5	6	92		314
	Соус сметанный	20	7	5	6	92		314
	Кисель из ягод с витамином С	180			26	107		396
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	3	1	21	109		396
Итого за Полдник			7	5	32	199		
Итого за день			36	35	137	1020		

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 (Рис, пшено) жидкая молочная с маслом сливочным	180		3	4	47		10 215,01
	Чай с лимоном	180		10		40		412
	Бутерброды с маслом и сыром	35	4	5	12	107		3
Итого за Завтрак			4	5	22	147		
	Яблоки	100						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Икра овощная свекольная	50			1	3		1 044
	Суп-палша домашняя и мясом кури	180/5		4	1	39		94
	Суфле из птицы с рисом	70	7	11	2	137		328
	Пюре картофельное	130	3	5	19	130		308
	Напиток из плодов шиповника 3-7 года*	180	1		34	164	0,05	417
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	25	2	1	13	68		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	2		13	57		13 003
Итого за Обед			15	21	83	607		
	Запеканка творожно-морковная	70	2	5	12	103		167,01
	Соус стуженое молоко*	10						12 252,01
	Молоко кипяченое*	180	5	6	8	108		419
Итого за Полдник			7	11	20	211		
Итого за день			26	37	125	965		

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 овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	150	3	3	10	81		12 038
	Кофейный напиток с молоком	130	2	3	14	87		414
	Бутерброды с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак			6	11	33	253		
	Комлот из ягод с витамином С	100			12	51	0,035	393
Итого за Завтрак 2					12	51		
	Икра кабачковая	30		1	2	19		145
	Щи из свежей и морской капусты с мясом говядины	150/5	1	3	6	55		73,01
	Биточки мясные рубленые	50	11	9	11	170		299
	Рагу из овощей	110	1	5	6	74		148
	Комлот из изюма* с аскорбиновой кислотой	130		2	19	78	0,035	12 394
	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	2		13	57		13 003
Итого за Обед			18	21	78	544		
	Шарлотка творожная с яблоками	60	7	5	7	106		251,01
	Соусом молочный сладкий	10	7	5	7	106		251,01
	Молоко кипяченое*	130	4	5	7	90		419
Итого за Полдник			11	10	14	196		
Итого за день			35	42	137	1044		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
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 ячневая жидкая с отрубями*	150		3	4	40		120 206
	Какао с молоком	130	3	3	11	81		416
	Бутерброды с сыром	25	3	4	9	89		3
Итого за Завтрак			6	7	20	175		
	Сок натуральный	90			20	85		392
Итого за Завтрак 2					20	85		
	Горошек зеленый консервированный	30	1	2	4	35		12,01
	Суп-крем из разных овощей и мясом говядины	150/5	4	6	11	117		114
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24		123
	Залепанка картофельная с печенью с соусом сметанным	130	11	7	25	210		164
	Комлот из яблок и кураги*	130			15	61	0,035	390,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			21	17	88	560		
	Пудинг из творога (залеженный)*	60	11	8	18	189		249
	Соус сладкий из повидла*	10		1	2	16		369,04
	Чай с сахаром	130			6	24		411
Итого за Полдник			11	9	26	229		
Итого за день			38	33	154	1049		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150		3	4	40		199
	Чай с молоком или сливками 1-3 года*	130	2	3	10	77		413
	Бутерброды с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак			3	11	23	202		
	Комлот из апельсинов или мандаринов	100	1		3	22		418
Итого за Завтрак 2			1		3	22		
	Маринад овощной	30	1	3	2	36		57
	Свекольник со сметаной и мясом кури	150/5	2	2	14	82		12 028
	Суфле из рыбы	130	14	9		136		284,02
	Комлот из свежих яблок с витамином С	130			16	64	0,035	390
	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	2		14	60		13 003
Итого за Обед			21	15	57	442		
	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным	60	4	3	3	51		314
	Соус сметанный*	10	4	3	3	51		314
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Кисель из ягод с витамином С	130			19	77	0,035	396
Итого за Полдник			4	3	22	128		
Итого за день			29	29	105	794		

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 (Рис, пшено) жидкая молочная с маслом сливочным	130		3	4	40		10 215,01
	Чай с лимоном	130			7	31		412
	Бутерброды с маслом и сыром	30						3,02
Итого за Завтрак					7	31		
	Яблоки	95						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Икра овощная свекольная	30			1	3		1 044
	Суп-лапша домашняя с мясом кури	150/5	1	3	10	76		82
	Суфле из тлуды с рисом	60	7	11	2	137		328
	Гюле картофельное	110	3	5	19	130		308
	Напиток из плодов шиповника с витамином С	130	1		24	118	0,035	417
	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		9	38		13 003
Итого за Обед			16	17	79	558		
	Залепанка творожно-морковная	60	2	4	9	80		167,01
	Соус сгущенное молоко*	10						12 262,01
	Молоко кипяченое*	130	4	5	7	90		419
Итого за Полдник			6	9	16	170		
Итого за день			22	26	102	759		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Гайдуков Андрей Николаевич

Действителен с 13.05.2021 по 13.05.2022