Примерное меню

Рацион: Ясли Сезон: Весна-Лето

Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

					Dospaci	ная категория.	Dospaci 1,5-511	CI
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витамин С	Nº
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Битамин С	рецептурь
Завтрак1		•		•	•		•	
	Каша молоч.манная со слив.маслом	180	6	7	27	200	2	21
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтраі	k1		11	15	57	419	9	
Завтрак2					•			
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтраі	k2				8	34	2	
Обед		•			•	•	-	
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Суп овощной с мясн.фрикад.со смет.	150	4	7	11	123	13	77,01
	Щи из свеж.капус.с мясом со смет.	150	4	5	5	81	21	3
	Котлета из мяса говяд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		21	26	77	629	50	
Полдник						•		
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдни	того за Полдник		2	2	53	253	141	
Итого за день				43	195	1335	202	
Итого за день				43	195		202 : №12 к СанПиН	12.4.1.

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

	возрастная категория: возраст 1,5-злет									
П а а		Выход	Пиг	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	D.,	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры		
Завтрак1										
•	Запеканка из творога с рисом с мол.сгущ.	120/20	19	13	36	337	1	30		
	Батон	30	2	1	15	76		72		
	Масло сливочное	5		4		37		61		
	Чай	150			8	31		69		
Итого за Завтра	к1		21	18	59	481	1			
Завтрак2				•	•	-				
•	Сок	80			8	34	2	67		
Итого за Завтра	k2				8	34	2			
Обед		•		•	•	•	•	•		
	Суп-лапша на куринном бульоне	150	4	5	9	101	1	4		
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41		
	Гарнир слож.(картоф.и капуста)	115/35	4	5	23	154	47	13,01		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01		

	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			22	22	74	592	49	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
	Пирожки с картофелем	35	2	4	15	108	4	57
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Яблоко	60			6	28	6	45
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдн	INK		9	12	80	472	23	
Итого за день			52	52	221	1579	75	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

		Выход	Пиг	цевые вещест	за (г)	Энерге- тическая	Duranum C	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1				•				
	Каша молоч.сбор.(рис,пшено) с маслом слив.	180	6	9	28	220	2	26
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	180	8	8	30	227	2	70
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтрак	:1		20	26	87	673	7	
Завтрак2		*		•	•		•	
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак	2				8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Щи из свеж.капус.с курой со смет.	150	4	5	6	84	21	3,01
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Запеканка картофел.с отвар.мясом куры	130	9	9	20	194	24	36,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		19	27	68	590	64	
Полдник		<u> </u>			-			
-	Печенье песочное	50	3	13	28	241		52,02
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдни	К		10	19	68	472	12	
Итого за день	Ітого за день			72	231	1769	85	
МБДОУ детский с	ад №26	·		=	-	Приложение	№12 к СанПиН	2 4 1 3049-13

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ детский сад №26 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

Прием пищи		Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	D	Nº
і ірием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Каша молоч.сбор.(рис,пшено) с маслом слив.	180	6	9	28	220	2	26
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтра	k1		15	26	58	536	8	
Завтрак2		•						-
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтра	k2				8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ со сметаной	150	4	6	7	102	16	2
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Кнели рыбные(минтай)	60	9	5	3	95		81,01

	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Рис отварной	80	3	5	30	171		83
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед		25	30	106	807	65		
Полдник								•
	Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Кисель	180			19	77	18	51
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полд	Итого за Полдник			7	55	305	25	
Итого за день	Л того за день			63	227	1682	100	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

	•				Бозраст	ная категория:	Dospaci 1,5-511	лет
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиг	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витамин С	Nº
Прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Битамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Каша молоч.гречн.с	180	8	8	30	227	2	70
	маслом слив.	20		4	45	70		70
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Отварная свекла без сахара	30			3	13	3	12,02
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Чай с молоком	150	1	1	9	54	1	48
Итого за Завтран	r1		18	26	72	610	12	
Завтрак2					•			
-	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтран	(2				8	34	2	
Обед				•	•		•	•
•	Суп крест.с круп.и курой сс смет.	150	4	7	8	109	12	7,02
	Суп овощ.с фрикад.из кур.груд.со смет.	150	5	5	11	109	14	77,1
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
	Гуляш из курин.грудки	50	10	3	3	79	2	38,01
	Греча отварная	120	4	5	17	130		20
	Горошница с маслом слив.	100	10	6	21	178		78
	хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		47	38	102	942	29	
Полдник						1	<u> </u>	
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Печенье	17	3	2	11	77	10	64
	Пряник	40	2	2	29	138		63
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Чай	180			9	37		69
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдни			 11	10	108	560	155	,
Итого за полдник Итого за день			76	74	290	2146	198	
МЕЛОУ петский сэл No26						_	No12 v Cau⊓ul	1044004046

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

		Выход	Пиц	цевые веществ	за (г)	Энерге- тическая	D. Tarrey C	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Каша молоч.геркул.с маслом слив.	180	7	10	24	209	2	23
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтрак	1		12	18	53	421	5	
Завтрак2					•	•	•	•
•	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак	2				8	34	2	
Обед						•	•	•
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12

	Суп гороховый	150	6	5	13	122	9	1
	Котлета из мяса говяд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
	Рагу из овощей	130	2	3	13	85	23	16
	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		19	23	86	637	63	
Полдник			•	•	•			•
-	Печенье	17	3	2	11	77	10	64
	Яйцо отварное	20	3	2		32		58
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник		6	4	31	204	151	Ī	
Итого за день			37	45	178	1296	221	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

					возраст	ная категория:	возрастт,5-зл	ет
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витамин С	Nº
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Битамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Суп молочный с рисом	200	5	6	17	143	2	6
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтра	<u>'</u>		18	23	74	584	9	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтра	<u>,</u>				8	34	2	
Обед		!						•
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Свекольник с кур со сметан.	150	4	7	10	115	10	77,08
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	<u>-</u>		34	32	78	733	53	
Полдник					•	•	•	
	Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
	Яблоко	60			6	28	6	45
того за Полдник			13	14	86	517	18	
того за день			65	69	246	1868	82	
	ПОУ потокий сал No26			<u> </u>		Придожение	No12 v Caufful	2 4 1 2040 1

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

. . Рацион: Ясли

Прием пищи		Выход	Пиц	цевые веществ	за (г)	Энерге- тическая		№ рецептуры
і ірием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	
Завтрак1						-	=	•
•	Запеканка из творога с молок.сгущ.	120/20	23	14	28	338	1	29
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	150			8	31		69
Итого за Завтра	к1		25	19	51	482	1	
Завтрак2						•	•	
•	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтра	k2				8	34	2	
Обед							•	
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Суп картоф. с рыбой(минтай)	150	5	4	9	94	11	8
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02

Итого за день	•		71	72	199	1748	35	
Итого за Полд	дник	•	11	11	59	374	13	
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Молоко	180	5	6	8	108	2	71
-	Булка с присыпкой	30	3	3	19	113		53,01
Полдник				•	•			•
Итого за Обед		35	42	81	858	19		
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Морковь тушеная	100	1	5	9	92	4	15,01
	Греча отварная	120	4	5	17	130		20
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

					Бозраст	ная категория:	Бозраст 1,5-3л	eı
Помом вини	Hausanapansa 55055	Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витомии С	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтра	к1		9	17	30	316	6	
Завтрак2								
•	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтра	к2				8	34	2	
Обед		I				•		
•	Салат витам.с	30	1	2	2	29	15	10
	растит.маслом							
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Котлета рыбная(минтай)	60	9	3	6	88	1	34
	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			18	14	70	492	50	
Полдник		<u> </u>					1	
•	Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
	Пирожки с св.капустой	35	3	5	15	116	9	54,01
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдні	Итого за Полдник			11	60	363	17	
Итого за день				42	168	1205	75	
MEDOV	11.00				•		No.10 is Constitut	

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

		Выход	Пиц	цевые вещест	ъа (г)	Энерге- тическая	D	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Каша молоч.ячнев.с маслом слив.	180	7	8	29	213	2	25
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Чай	150			8	31		69
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтран	d		20	25	96	696	11	
Завтрак2		•					•	
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтран	(2				8	34	2	
Обед		•		•			•	
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Суп крест.с круп.и кур.груд.и смет.	150	5	4	8	91	12	7,03
	Плов из кур.грудки	120	11	6	23	190	2	36,02

	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			35	24	80	681	73	
Полдник		•				•	•	*
	Пряник	40	2	2	29	138		63
	Батон с повидлом	35/20	3	1	31	141		62,01
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдник [*]			8	5	103	478	13	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

					Dospaci	ная категория:	U 1	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витамин С	Nº
трием пищи	наименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	DIT AINING C	рецептуры
Завтрак1								
	Каша молоч.манная со слив.маслом	180	6	7	27	200	2	21
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтран	r1		11	15	57	419	9	
Завтрак2				•	•	•	•	
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтран	(2				8	34	2	
Обед				-				
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Суп овощной с мясн.фрикад.со смет.	150	4	7	11	123	13	77,01
	Щи из свеж.капус.с мясом со смет.	150	4	5	5	81	21	3
	Котлета из мяса говяд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		21	26	77	629	50	
Полдник		<u> </u>		<u>. </u>	·	<u> </u>	•	
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
1того за Полдник			2	2	53	253	141	
Итого за день				43	195	1335	202	
МБЛОУ летский с	No. II No. 26				•	Припожение	№12 к СанПиН	2 4 1 2040 1

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Ясли

Прием пищи		Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	D	Nº
прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1				_				
-	Запеканка из творог.с морков.	120/20	18	17	27	337	2	30,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	150			8	31		69
Итого за Завтрак	:1		20	22	50	481	2	
Завтрак2					-			
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак	2				8	34	2	
Обед								
	Суп-лапша на куринном бульоне	150	4	5	9	101	1	4
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
	Гарнир слож.(картоф.и капуста)	115/35	4	5	23	154	47	13,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01

	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			22	22	74	592	49	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
	Пирожки с картофелем	35	2	4	15	108	4	57
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Яблоко	60			6	28	6	45
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдн	ик		9	12	80	472	23	
Итого за день			51	56	212	1579	76	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

					Возраст	тная категория: Возраст1,5-3лет		
Помом виши	Наименование блюда	Выход	Пиг	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витамин С	Nº
Прием пищи	наименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептурь
Завтрак1		•		•	•	•	•	
	Каша молоч.сбор.(пшенич.,ячн.) с масл.слив.	180	6	9	27	216	2	26,01
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	180	8	8	30	227	2	70
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтран	r1		20	26	86	669	7	
Завтрак2		•			•	•	•	
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтран	(2				8	34	2	
Обед		•						
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Щи из свеж.капус.с курой со смет.	150	4	5	6	84	21	3,01
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Запеканка картофел.с отвар.мясом куры	130	9	9	20	194	24	36,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		19	27	68	590	64	
Полдник								
	Печенье песочное	50	3	13	28	241		52,02
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полдни	того за Полдник		10	19	68	472	12	
Итого за день	того за день			72	230	1765	85	

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Ясли

	Hamana Faran	Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Duranum C	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1								-
	Каша молоч.сбор.(пшенич.,ячн.) с масл.слив.	180	6	9	27	216	2	26,01
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтрак	1		15	26	57	532	8	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак	:2				8	34	2	
Обед								
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ со сметаной	150	4	6	7	102	16	2
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Кнели рыбные(минтай)	60	9	5	3	95		81,01

	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Рис отварной	80	3	5	30	171		83
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед			25	30	106	807	65	
Толдник								
	Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Кисель	180			19	77	18	51
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			4	7	55	305	25	
Итого за день			44	63	226	1678	100	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

					Возрастн	растная категория: Возраст1,5-3лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	Витамин С	Nº	
присм пищи	таимспование олода	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Burawum	рецептуры	
Завтрак1		•							
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01	
	Каша молоч.гречн.с маслом слив.	180	8	8	30	227	2	70	
	Батон	30	2	1	15	76		72	
	Масло сливочное	5		4		37		61	
	Сыр	4,3	1	1		14		60	
	Отварная свекла без сахара	30			3	13	3	12,02	
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49	
	Чай с молоком	150	1	1	9	54	1	48	
Итого за Завтран	(1		18	26	72	610	12		
Завтрак2				ļ	ļ				
	Сок	80			8	34	2	67	
Итого за Завтран	(2				8	34	2		
Обед		•		•	•	•	•		
	Суп крест.с круп.и курой со смет.	150	4	7	8	109	12	7,02	
	Суп овощ.с фрикад.из кур.груд.со смет.	150	5	5	11	109	14	77,1	
	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41	
	Гуляш из курин.грудки	50	10	3	3	79	2	38,01	
	Греча отварная	120	4	5	17	130		20	
	Горошница с маслом слив.	100	10	6	21	178		78	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01	
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01	
Итого за Обед			47	38	102	942	29		
Полдник					•	<u>-</u>			
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19	
	Печенье	17	3	2	11	77	10	64	
	Пряник	40	2	2	29	138		63	
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01	
	Чай	180			9	37		69	
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01	
Итого за Полдни	ıĸ		11	10	108	560	155		
Итого за день	ого за день		76	74	290	2146	198		
	ого за день								

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Ясли

Приом пини	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые веществ	за (г)	Энерге- тическая	Витамин С	Nº
Прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Битамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Каша молоч.геркул.с маслом слив.	180	7	10	24	209	2	23
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Какао с молоком	150	3	3	14	99	3	50
Итого за Завтрак	1		12	18	53	421	5	
Завтрак2					•			
•	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак	2				8	34	2	
Обед								
	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12

	Суп гороховый	150	6	5	13	122	9	1
	Котлета из мяса говяд.(биточки)	40	6	7	4	106	1	39
	Рагу из овощей	130	2	3	13	85	23	16
	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		19	23	86	637	63	
Полдник			•	•	•			•
-	Печенье	17	3	2	11	77	10	64
	Яйцо отварное	20	3	2		32		58
	Напиток из шиповника	180			14	67	135	49,01
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник		6	4	31	204	151	Ī	
Итого за день			37	45	178	1296	221	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст1,5-3лет

					возраст	ная категория:	возрастт,5-зл	ет
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	ход			Энерге- тическая	Putomus C	Nº
трием пищи	Паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Суп молочный с рисом	200	5	6	17	143	2	6
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
Итого за Завтра	<u>'</u>		18	23	74	584	9	
Завтрак2								
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтра	<u>,</u>				8	34	2	
Обед		!						•
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Свекольник с кур со сметан.	150	4	7	10	115	10	77,08
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02
	Макаронные изделия отварные	100	4	5	24	152		19
	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	<u>-</u>		34	32	78	733	53	
Полдник					•	•		
	Ватрушка с творогом	35	4	6	16	137		52
	Ватрушка с повидлом	35	2	2	24	121		56
	Снежок	180	5	5	19	142	2	71,02
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдни			13	14	86	517	18	
Итого за день			65	69	246	1868	82	
METION TOTOGRAM COR NO26				<u> </u>		Придожение	No12 v Caullul	2 4 1 2040 1

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

. . Рацион: Ясли

Прием пищи		Выход	Пип	цевые вещест	за (г)	Энерге- тическая	D. Tarrey C	ин С № рецептуры
	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	
Завтрак1		•				-	-	
•	Запеканка из творога с молок.сгущ.	120/20	23	14	28	338	1	29
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Чай	150			8	31		69
Итого за Завтра	к1		25	19	51	482	1	
Завтрак2								
•	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтрак2				8	34	2		
Обед								
•	Салат из отвар.свеклы с раст.масл.	30		3	2	34	3	12
	Суп картоф. с рыбой(минтай)	150	5	4	9	94	11	8
	Мясо кур отвар.в соусе	60	11	13	2	171		40,02

	Котлета из мяса кур(биточки)	60	12	12	11	199	1	41
	Греча отварная	120	4	5	17	130		20
	Морковь тушеная	100	1	5	9	92	4	15,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед		35	42	81	858	19		
Т олдник								
	Булка с присыпкой	30	3	3	19	113		53,01
	Молоко	180	5	6	8	108	2	71
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
1того за Полд	ник		11	11	59	374	13	
Итого за день			71	72	199	1748	35	

<u>МБДОУ детский сад №26</u> Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Ясли

Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Возраст 1,5-3лет

	1				Бозрасп	ая категория.	D03pac1 1,0-011	C1
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)		ва (г)	Энерге- тическая Витамин С		Nº
т трием пищи	Паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Битамин С	рецептуры
Завтрак1		,					,	
	Омлет	80	3	8	2	94	1	32,01
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с	150	3	3	13	95	5	49
	молоком							
Итого за Завтран	<u> </u>		9	17	30	316	6	
Завтрак2		•		•	•	•	•	
•	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтран	(2				8	34	2	
Обед		•		•	•			
•	Салат витам.с	30	1	2	2	29	15	10
	растит.маслом							
	Рассольник со сметаной	150	3	4	8	85	7	76
	Котлета рыбная(минтай)	60	9	3	6	88	1	34
	Пюре картофельное	150	3	5	23	152	27	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед	•		18	14	70	492	50	
Полдник	1				1	<u> </u>		
	Ватрушка со сметаной	35	3	6	19	136		56,01
	Пирожки с св.капустой	35	3	5	15	116	9	54,01
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Чай	180			9	37		69
	Яблоко	60			6	28	6	45
Итого за Полдник			6	11	60	363	17	
Итого за день			33	42	168	1205	75	
MERCY ×						.=		1044004040

МБДОУ детский сад №26

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Ясли

	Harrison Santa	Выход	Пиц	цевые вещест	ва (г)	Энерге- тическая	I I	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак1								
	Каша молоч.пшено с маслом слив.	180	7	8	29	219	2	24
	Каша молоч.ячнев.с маслом слив.	180	7	8	29	213	2	25
	Батон	30	2	1	15	76		72
	Масло сливочное	5		4		37		61
	Сыр	4,3	1	1		14		60
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	13	95	5	49
	Чай	150			8	31		69
	Отварная морковь без сахара	30			2	11	2	12,03
Итого за Завтран	d d		20	25	96	696	11	
Завтрак2		•			•	•	•	
	Сок	80			8	34	2	67
Итого за Завтран	(2				8	34	2	
Обед					•	•	•	
	Салат витам.с растит.маслом	30	1	2	2	29	15	10
	Борщ с курой и сметаной	150	4	7	7	105	16	2,02
	Суп крест.с круп.и кур.груд.и смет.	150	5	4	8	91	12	7,03
	Плов из кур.грудки	120	11	6	23	190	2	36,02

	Голубцы ленив.из кур.грудки с рисом	80	12	2	7	93	28	39,04
	Соус сметанный	30		3	2	35		80
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		72,01
	Компот из смеси компотной	150			17	67		68,01
Итого за Обед		35	24	80	681	73		
Полдник					•		•	-
	Пряник	40	2	2	29	138		63
	Батон с повидлом	35/20	3	1	31	141		62,01
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	1	48
	Чай с лимоном	180/5			11	46	2	47
	Банан	100	2	1	21	89	10	45,01
Итого за Полд	дник		8	5	103	478	13	
Итого за день		63	54	287	1889	99		

Составил	_Администратор	Утвердил