

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника ТО ТУ
Роспотребнадзора в
Петушинском и Собинском
районах

Е.Ю. Подымова

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад № 15
«Солнышко»

М.В. Мухина

Приказ № _____
от « 02 » _____ 20 18 г.

от « 02 » _____ 20 18 г.

от « 02 » _____ 20 18 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ**

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОБИНСКОГО РАЙОНА
ДЕТСКИЙ САД № 15 «СОЛНЫШКО» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
НА 2018-2021 гг.

Примерное меню

Рацион:
Неделя 1 пнСезон: весна
Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом			130	6	7	25	187	2	199
	Крупа манная	19,1	19,1							
	Сахар	3,1	3,1							
	Молоко	109,0	109,0							
	Масло сливочное	3,1	3,1							
	Соль	0,1	0,1							
	Печенье сдобное			14	1	2	10	63		
	Какао с молоком			180	4	4	16	110	1	416
	Какао	2	2							
	Молоко	110	110							
	Сахар	10	10							
2 Завтрак	Мандарин/Апельсин	70	50	50			4	19	19	386
Обед	Салат из свеклы вареной			60	1	4	5	56	6	34
	Свекла	-	57,0							
	- с 01.01 (25%)	76,0	-							
	- с 01.09 (20%)	71,3	-							
	Масло растительное	3,0	3,0							
	Соль	0,1	0,1							
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			10/160	5	6	11	123	11	82
	крупа перловая	3,2	3,2							
	Морковь	-	6,4							
	- с 01.01 (25%)	8,5	-							
	- с 01.09 (20%)	8,0	-							
	Картофель	-	48,0							
	- с 01.01 (35%)	73,8	-							
	- с 01.03 (40%)	80,0	-							
	- с 01.09 (25%)	64,0	-							
	- с 01.11 (30%)	68,6	-							
	Лук репчатый	7,7	6,4							
	Огурцы соленые	10,9	9,6							
	Масло растительное	1,0	1,0							
	Сметана	10,0	10,0							
	Соль	0,1	0,1							
	Говядина	21,5	16,0							
	Гуляш из отварного мяса			80	13	10	3	155	1	293
	Говядина	70,0	64,7							
	Морковь	-	13,3							
	- с 01.01 (25%)	17,7	-							
	- с 01.09 (20%)	16,6	-							
	Лук репчатый	8,0	6,7							
	Масло сливочное	2,7	2,7							
	Мука	2,0	2,0							
	Соль	0,3	0,3							
	Макаронные изделия отварные			60	2	2	14	84		335

	Макаронные изделия	20,4	20,4							
	Масло сливочное	2,0	2,0							
	Соль	1,1	1,1							
	Компот из сушеных фруктов			150			19	75		394
	Сухофрукты	15,0	15,0							
	Сахар	12,0	12,0							
	Хлеб ржаной			30	2		10	54		
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник	Икра морковная			50	1	3	5	46	5	55
	Морковь	-	40							
	- с 01.01 (25%)	53,3	-							
	- с 01.09 (20%)	50	-							
	Лук репчатый	9,8	8,3							
	Томатная паста	5	5							
	Масло растительное	1	1							
	Сахар	2	2							
	Соль	0,5	0,5							
	Булочка российская			60	4	5	36	208		457
	Мука	35,00	35,00							
	Сахар	12,00	12,00							
	Масло сливочное	5,00	5,00							
	Молоко	5,00	5,00							
	Яйцо	0,088шт	3,5							
	Дрожжи	1,00	1,00							
	Соль	0,35	0,35							
	Чай с сахаром			150/7			7	27		411
	Чай	0,35	0,35							
	Сахар	7	7							
	Аскорбинка									
	Соль	2,55	2,55							
Итого за день					41	43	175	1255	45	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион:

Неделя 1 вт

Сезон: весна

Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом			130	6	7	23	178	1	199
	Молоко	104,0	104,0							
	Крупа гречневая	24,8	24,8							
	Соль	1,2	1,2							
	Сахар	3,1	3,1							
	Масло сливочное	3,1	3,1							
	Чай с молоком			180	3	3	13	96	1	413
	Чай	0,35	0,35							
	Сахар	8,40	8,40							
Молоко	110,40	108,00								
2 Завтрак	Яблоко	5	90	90			10	43		386
Обед	Салат из квашенной капусты			50	1	3	4	43	2	45
	Капуста квашеная	58,0	40,5							

Итого за день	соль	3,3	3,3							
Итого за день				47	50	156	1273	39		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион:

Неделя 1 ср

Сезон: весна

Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом			30	4	7	10	121		3
	Масло сливочное	5,0	5,0							
	Сыр	5,5	5,0							
	Хлеб пшеничный	20,0	20,0							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом			130	6	7	24	181	1	199
	Пшено	34,3	34,3							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	144,0	144,0							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,1	0,1							
	Кофейный напиток с молоком			150	3	3	11	72	1	414
	Кофейный напиток	2,5	2,5							
	Молоко	75,0	75,0							
Сахар	7,0	7,0								
2 Завтрак	Йогурт	150	150	150	8	5	5	102	1	
Обед	Икра кабачковая	52,5	50	50	1	3	4	45	4	57
	Суп картофельный с бобовыми изделиями и с мясом			10/160	8	4	22	164	7	87
	Картофель	-	30,8							
	- с 01.01 (35%)	47,4	-							
	- с 01.03 (40%)	51,3	-							
	- с 01.09 (25%)	41,1	-							
	- с 01.11 (30%)	44,0	-							
	Горох	12,5	12,4							
	Морковь	-	7,7							
	- с 01.01 (25%)	10,3	-							
	- с 01.09 (20%)	9,6	-							
	Лук репчатый	7,4	6,1							
	Масло растительное	1,9	1,9							
	говядина	21,5	16,0							
	Соль	1,3	1,3							
	Шницель рубленый			80	15	13	10	213		299
	Говядина	75,0	69,0							
	Хлеб пшеничный	11,0	11,0							
	Молоко	14,0	14,0							
	Сухари панировочные	6,0	6,0							
Масло сливочное	4,0	4,0								
Соль	0,1	0,1								
Капуста тушеная			150	4	6	16	133	76	143	
Капуста	207,0	165,0								
Масло растительное	4,5	4,5								
Морковь	-	10,5								
- с 01.01 (25%)	14,0	-								
- с 01.09 (20%)	13,1	-								

	Лук репчатый	13,5	10,5							
	Мука	3,0	3,0							
	Сахар	1,0	1,0							
	Соль	0,2	0,2							
	Сок фруктовый			180			23	94	4	418
	Хлеб ржаной			30	2		10	54		
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник	Салат из свеклы с яблоками			50	1	3	6	48	3	36
	Свекла	-	33,5							
	- с 01.01 (25%)	44,7	-							
	- с 01.09 (20%)	41,9	-							
	Яблоки	14,8	13,0							
	Сахар	4	4							
	Масло растительное	2,5	2,5							
	Соль	0,1	0,1							
	Оладьи с повидлом			50/10	4	4	29	168	1	432
	Мука	28,3	28,3							
	Яйцо	0,035шт	1,416							
	Молоко	28,3	28,3							
	Дрожжи	0,1	0,1							
	Сахар	3,5	3,5							
	Соль	0,8	0,8							
	Масло растительное	2,5	2,5							
	Повидло	10	10							
	Чай с сахаром			150/7				7	27	
Чай	0,35	0,35								
Сахар	7	7								
	аскорбинка									
Итого за день	соль	2,5	2,5							
Итого за день				58	55	187	1470	98		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион:

Неделя 1чт

Сезон: весна

Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Вермишель молочная			120	3	4	12	94	1	100
	Молоко	84,0	84,0							
	Масло сливочное	1,2	1,2							
	Сахар	2,0	2,0							
	Соль	0,1	0,1							
	Макаронные изделия	9,6	9,6							
	Чай с молоком			180	3	3	13	96	1	413
	Чай	0,35	0,35							
Сахар	8,40	8,40								
Молоко	110,40	108,00								
2 Завтрак	Банан	80,0	50	50	1		11	48	5	386
Обед	Салат из свеклы вареной			60	1	4	5	56	6	34
	Свекла	-	57,0							
	- с 01.01 (25%)	76,0	-							
	- с 01.09 (20%)	71,3	-							
	Масло растительное	3,0	3,0							

Соль	0,1	0,1								
Суп с рыбой			160	9	3	10	99	10	95	
Треска	67,0	45,6								
Картофель	-	44,8								
- с 01.01 (35%)	68,9	-								
- с 01.03 (40%)	74,7	-								
- с 01.09 (25%)	59,7	-								
- с 01.11 (30%)	64,0	-								
Морковь	-	10,2								
- с 01.01 (25%)	13,6	-								
- с 01.09 (20%)	12,8	-								
Лук репчатый	6,1	5,1								
Пшено	2,4	2,4								
Масло сливочное	2,4	2,4								
Соль	0,1	0,1								
Рагу овощное с мясом			200	20	15	15	281	28	361	
Говядина	101,9	94,0								
Картофель	-	50,0								
- с 01.01 (35%)	76,9	-								
- с 01.03 (40%)	83,3	-								
- с 01.09 (25%)	66,7	-								
- с 01.11 (30%)	71,4	-								
Морковь	-	22,9								
- с 01.01 (25%)	30,5	-								
- с 01.09 (20%)	28,6	-								
Лук репчатый	20,6	17,3								
Капуста	43,1	34,5								
Сметана	10,8	10,8								
соль	1,0	1,0								
Мука	2,9	2,9								
Компот из сушеных фруктов			150			19	75		394	
Сухофрукты	15,0	15,0								
Сахар	12,0	12,0								
Хлеб ржаной			30	2		10	54			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом		75/15	10	14	17	234		250	
	Творог	57,0	56,3							
	Рис	10,5	10,5							
	Сахар	7,0	7,0							
	Яйцо	0,114шт	4,56							
	Масло сливочное	2,5	2,5							
	Сметана	3,0	3,0							
	Соль	1,5	1,5							
	Молоко	7,5	7,5							
	Мука	1,0	1,0							
	Кефир с сахаром			150	5	4	13	109	1	420
	Кефир	150,0	145,2							
	Сахар	4,8	4,8							
	аскорбинка									
Итого за день	соль	2,5	2,5							
Итого за день				58	51	145	1279	52		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион:

Неделя 1 пт

Сезон: весна

Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	----------	-------------	----------------------	----------------	-----------	-------------

					Б	Ж	У	ценность (ккал)		
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша рисово-пшеничная жидкая с сахаром и маслом			130	5	6	23	171	1	199
	Рис	9,5	9,5							
	Пшено	12,3	12,3							
	Молоко	106,4	106,4							
	Масло сливочное	3,1	3,1							
	Соль	0,6	0,6							
	Сахар	3,1	3,1							
	Чай с молоком			180	3	3	13	96	1	413
	Чай	0,35	0,35							
	Сахар	8,40	8,40							
Молоко	110,40	108,00								
2 Завтрак	Мармелад			10			10	42		
	Яблоко	95	90	90			10	43		386
Обед	Салат из квашенной капусты			50	1	3	4	43	2	45
	Капуста квашеная	58,0	40,5							
	Масло растительное	2,5	2,5							
	Лук репчатый	6,5	5,0							
	Сахар	2,5	2,5							
	Бульон из птицы детский с гречками			160/10	1		8	40		60
	Морковь	-	5,3							
	- с 01.01 (25%)	7,1	-							
	- с 01.09 (20%)	6,6	-							
	Лук репчатый	2,1	1,8							
	Соль	0,6	0,6							
	Хлеб пшеничный	18,75	15,75							
	Суфле из кур			45	7	10	2	130		327
	Цыпленок	94,0	31,4							
	Яйцо	0,2 шт	8,0							
	Масло сливочное	4,0	4,0							
	Молоко	9,2	9,2							
	Мука	2,5	2,0							
	Соль	0,1	0,1							
	Пюре картофельное			130	3	5	19	135	23	339
Картофель	-	111,8								
- с 01.01 (35%)	172,0	-								
- с 01.03 (40%)	186,3	-								
- с 01.09 (25%)	149,1	-								
- с 01.11 (30%)	159,7	-								
Молоко	20,5	20,5								
Масло сливочное	4,6	4,6								
Соль	1,7	1,7								
Сок фруктовый			180			23	94	4	418	
Хлеб ржаной			30	2		10	54			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Винегрет овощной			50	1	3	4	48	5	46
	Картофель	-	12,5							
	- с 01.01 (35%)	19,2	-							
	- с 01.03 (40%)	20,8	-							
	- с 01.09 (25%)	16,7	-							

- с 01.11 (30%)	17,9	-							
Свекла	-	10,0							
- с 01.01 (25%)	13,3	-							
- с 01.09 (20%)	12,5	-							
Морковь	-	7,5							
- с 01.01 (25%)	10,0	-							
- с 01.09 (20%)	9,4	-							
Огурцы соленые	12,5	10,0							
Лук репчатый	8,9	7,5							
Масло растительное	3,0	3,0							
Соль	1,0	1,0							
Булочка" Творожная"			50	6	5	26	172		470
Мука	30,9	30,9							
Сахар	4,2	4,2							
Масло сливочное	1,0	1,0							
Яйцо	0,138шт	5,52							
Молоко	8,6	8,6							
Творог	13,3	13,3							
Дрожжи	1,3	1,3							
Соль	0,3	0,3							
Чай с сахаром			150/7			7	27		411
Чай	0,35	0,35							
Сахар	7	7							
аскорбинка									
Итого за день	соль	4,3	4,3						
Итого за день				33	39	179	1228	36	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион:

Неделя 2 пн

Сезон: весна
Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сыром			60/5	3	4	14	103		219
	Макаронные изделия	20,2	20,2							
	Масло сливочное	2,3	2,3							
	Соль	0,5	0,5							
	Сыр	5,5	5,0							
	Пряник			20	1	2	14	75		
	Чай с молоком			180	3	3	13	96	1	413
	Чай	0,35	0,35							
	Сахар	8,40	8,40							
Молоко	110,40	108,00								
2 Завтрак	Мандарин/Апельсин	70	50	50			4	19	19	386
Обед	Салат из свеклы вареной			60	1	4	5	56	6	34
	Свекла	-	57,0							
	- с 01.01 (25%)	76,0	-							
	- с 01.09 (20%)	71,3	-							
	Масло растительное	3,0	3,0							
	Соль	0,1	0,1							
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной			10/160	4	4	6	82	20	73
	Капуста	40,3	32,0							
	Картофель	-	19,2							
- с 01.01 (35%)	29,5	-								
- с 01.03 (40%)	32,0	-								

- с 01.09 (25%)	25,6	-							
- с 01.11 (30%)	27,4	-							
Морковь	-	8,0							
- с 01.01 (25%)	10,7	-							
- с 01.09 (20%)	10,0	-							
Лук репчатый	7,7	6,4							
Томатная паста	0,6	0,6							
Масло растительное	1,3	1,3							
Соль	0,6	0,6							
Сметана	3,4	3,4							
Говядина	21,5	16,0							
Бефстроганов из отварного мяса			80	13	11	2	160		294
Говядина	70,0	64,6							
Сметана	10,0	10,0							
Мука	3,0	3,0							
Соль	0,1	0,1							
Пюре картофельное			130	3	5	19	135	23	339
Картофель	-	111,8							
- с 01.01 (35%)	172,0	-							
- с 01.03 (40%)	186,3	-							
- с 01.09 (25%)	149,1	-							
- с 01.11 (30%)	159,7	-							
Молоко	20,5	20,5							
Масло сливочное	4,6	4,6							
Соль	1,7	1,7							
Компот из кураги и яблок			120	1		18	72		394
Курага	12,0	12,0							
Яблоки	15,0	12,0							
Сахар	9,6	9,6							
Хлеб ржаной			30	2		10	54		
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник			50	1	3	4	45	6	23
Салат овощной									
Картофель	-	35,0							
- с 01.01 (35%)	53,8	-							
- с 01.03 (40%)	58,3	-							
- с 01.09 (25%)	46,7	-							
- с 01.11 (30%)	50,0	-							
Морковь	-	10,0							
- с 01.01 (25%)	13,3	-							
- с 01.09 (20%)	12,5	-							
Лук репчатый	9,5	5,0							
Масло растительное	1,5	1,5							
Соль	0,5	0,5							
Суфле из рыбы			80	14	9	4	148		284
Треска	115,0	73,0							
Молоко	20,0	20,0							
Масло сливочное	4,0	4,0							
Мука	4,0	4,0							
Яйцо	0,25шт	10							
Масло растительное	3,0	3,0							
Ряженка			150	4	4	10	93		
Ряженка	150	150							
Сахар	4,2	4,2							
аскорбинка									
Итого за день	соль	3,6	3,6						
Итого за день				52	49	133	1186	75	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион:

Неделя 2 вт

Сезон: весна

Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром и маслом			130	5	7	18	156	1	199
	Крупа овсяная	19,1	19,1							
	Сахар	3,1	3,1							
	Молоко	108,9	108,9							
	Масло сливочное	1,9	1,9							
	Соль	1,9	1,9							
	Кофейный напиток с молоком			150	3	3	11	72	1	414
	Кофейный напиток	2,5	2,5							
Молоко	75,0	75,0								
Сахар	7,0	7,0								
2 Завтрак	Груша	95	90	90			10	38	5	386
Обед	Икра кабачковая	52,5	50	50	1	3	4	45	4	57
	Суп из овощей и мясом			10/160	4	7	7	109	13	135,01
	Капуста	16	12,8							
	Картофель	-	32							
	- с 01.01 (35%)	49,2	-							
	- с 01.03 (40%)	53,3	-							
	- с 01.09 (25%)	42,7	-							
	- с 01.11 (30%)	45,7	-							
	Лук репчатый	7	6,4							
	Морковь	-	6,4							
	- с 01.01 (25%)	8,5	-							
	- с 01.09 (20%)	8	-							
	Зеленый горошек	7,7	5,1							
	Масло сливочное	3,2	3,2							
	Сметана	6,4	6,4							
	соль	1	1							
	Говядина	21,5	16							
	Запеканка картофельная с мясом			125	13	13	22	261	24	308
	Говядина	57,0	53,0							
	Масло сливочное	2,0	2,0							
	Картофель	-	115,0							
	- с 01.01 (35%)	176,9	-							
	- с 01.03 (40%)	191,7	-							
- с 01.09 (25%)	153,3	-								
- с 01.11 (30%)	164,3	-								
Лук репчатый	13,8	11,0								
Сухари панировочные	3,0	3,0								
яйцо	0,049 шт.	1,968								
Соль	2,0	2,0								
Сок фруктовый			180			23	94	4	418	
Хлеб ржаной			30	2		10	54			

	Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Винегрет овощной			50	1	3	4	48	5	46	
	Картофель	-	12,5								
	- с 01.01 (35%)	19,2	-								
	- с 01.03 (40%)	20,8	-								
	- с 01.09 (25%)	16,7	-								
	- с 01.11 (30%)	17,9	-								
	Свекла	-	10,0								
	- с 01.01 (25%)	13,3	-								
	- с 01.09 (20%)	12,5	-								
	Морковь	-	7,5								
	- с 01.01 (25%)	10,0	-								
	- с 01.09 (20%)	9,4	-								
	Огурцы соленые	12,5	10,0								
	Лук репчатый	8,9	7,5								
	Масло растительное	3,0	3,0								
	Соль	1,0	1,0								
	Булочка домашняя				50	4	7	30	196		452
	Мука	33,77	33,77								
	Сахар	7,10	7,10								
	Масло сливочное	7,43	7,43								
	Яйцо	0,024шт	0,95								
	Соль	0,30	0,30								
	Дрожжи	0,85	0,85								
	Чай с сахаром				150/7			7	27		411
	Чай	0,35	0,35								
	Сахар	7	7								
	аскорбинка										
Итого за день	соль	6,2	6,2								
Итого за день					37	47	166	1233	57		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сезон: весна
Неделя 2ср Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом			30	4	7	10	121		3
	Масло сливочное	5,0	5,0							
	Сыр	5,5	5,0							
	Хлеб пшеничный	20,0	20,0							
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом			130	3	5	20	136	1	199
	Рис	19,1	19,1							
	Сахар	3,1	3,1							
	Молоко	109,0	109,0							
	Масло сливочное	3,1	3,1							
	Соль	0,2	0,2							
	Какао с молоком			180	4	4	16	110	1	416
	Какао	2	2							
	Молоко	110	110							
Сахар	10	10								
2 Завтрак	Яблоко	95	90	90			10	43		386
Обед	Салат из квашенной капусты			50	1	3	4	43	2	45
	Капуста квашеная	58	40,5							
	Масло растительное	2,5	2,5							

Лук репчатый	6,5	5							
Сахар	2,5	2,5							
Суп с макаронными изделиями и мясом			10/160	5	2	10	78		94
Макаронные изделия	12,8	12,8							
Лук репчатый	7,6	6,4							
Морковь	-	5							
- с 01.01 (25%)	6,7	-							
- с 01.09 (20%)	6,3	-							
Масло растительное	0,1	0,1							
Соль	0,6	0,6							
Говядина	21,5	16							
Голубцы ленивые			190	16	14	14	241	48	315
Капуста	126,7	101,3							
Говядина	69,0	63,3							
Рис	8,4	8,4							
Лук репчатый	16,9	14,1							
Масло сливочное	4,2	4,2							
Яйцо	0,141 шт	5,628							
Сметана	5,3	5,3							
Мука	1,4	1,4							
Соль	2,0	2,0							
Томатная паста	1,4	1,4							
Чай с лимоном			150/7/3,5			7	28	1	411
Чай	0,35	0,35							
Сахар	7	7							
Лимон	4	3,5							
Хлеб ржаной			30	2		10	54		
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник	Сырники из творога с морковью и молоком сгущенным		50/15	4	6	6	96		247
	Творог	35,5	35						
	Морковь	-	6						
	- с 01.01 (25%)	8	-						
	- с 01.09 (20%)	7,5	-						
	Масло сливочное	1	1						
	Крупа манная	1,5	1,5						
	Яйцо	0,05шт	2						
	Сахар	4	4						
	Мука	6	6						
	Масло растительное	4	4						
	Молоко сгущенное	15	15						
Йогурт	150	150	150	8	5	5	102	1	
аскорбинка									
Итого за день	соль	2,9	2,9						
Итого за день				49	46	122	1100	54	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион:

Неделя 2 чт

Сезон: весна

Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							

	Хлеб пшеничный	20	20							
	Омлет с сыром			100	13	18	2	218	1	230
	Яйцо	1,63	65,2							
	Молоко	27	27							
	Сыр	15	13							
	Масло растительное	3	3							
	Соль	0	0							
	Чай с молоком			180	3	3	13	96	1	413
	Чай	0,35	0,35							
	Сахар	8,40	8,40							
	Молоко	110,40	108,00							
2 Завтрак	Груша	95	90	90			10	38	5	386
Обед	Салат из свеклы вареной			60	1	4	5	56	6	34
	Свекла	-	57,0							
	- с 01.01 (25%)	76,0	-							
	- с 01.09 (20%)	71,3	-							
	Масло растительное	3,0	3,0							
	Соль	0,1	0,1							
	Суп картофельный на курином бульоне с клецками и сметаной			160/25	2	4	12	88	7	91
	Картофель	-	29,1							
	- с 01.01 (35%)	44,8	-							
	- с 01.03 (40%)	48,5	-							
	- с 01.09 (25%)	38,8	-							
	- с 01.11 (30%)	41,6	-							
	Морковь	-	5,8							
	- с 01.01 (25%)	7,7	-							
	- с 01.09 (20%)	7,3	-							
	Лук репчатый	7	5,8							
	Масло растительное	1,5	1,5							
	Мука	7,7	7,7							
	Масло сливочное	1	1							
	Яйцо	0,055шт	2,2							
	Сметана	3	3							
	Соль	0,1	0,1							
	Птица, тушенная в соусе с овощами			80	12	13	5	189	4	319
	Цыпленок	83,1	61,3							
	Сметана	6,0	6,0							
	Мука	0,1	0,1							
	Лук репчатый	25,8	21,3							
Масло сливочное	0,4	0,4								
Томатная паста	0,9	0,9								
соль	0,2	0,2								
Морковь	-	28,4								
- с 01.01 (25%)	37,9	-								
- с 01.09 (20%)	35,5	-								
Каша гречневая рассыпчатая			80	4	3	20	129		330	
Крупа гречневая	32,5	32,5								
Масло сливочное	2,7	2,7								
Соль	2,1	2,1								
Сок фруктовый			180			23	94	4	418	
Хлеб ржаной			30	2		10	54			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			

Полдник	Икра морковная			50	1	3	5	46	5	55
	Морковь	-	40							
	- с 01.01 (25%)	53,3	-							
	- с 01.09 (20%)	50	-							
	Лук репчатый	9,8	8,3							
	Томатная паста	5	5							
	Масло растительное	1	1							
	Сахар	4	4							
	Соль	0,5	0,5							
	Вареники ленивые с молоком сгущеным			75/15	11	13	19	234		244
	Творог	59,6	59,6							
	Мука	7,5	7,5							
	Сахар	5,75	5,75							
	Яйцо	0,107шт	4,26							
	Соль	0,1	0,1							
	Молоко сгущенное	15	15							
	Снежок			150	4	4	16	119		76
	аскорбинка									
	соль	3,7	3,7							
Итого за день				57	69	160	1494	33		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион:

Неделя 2 пт

Сезон: весна

Возрастная категория: 1-3 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом			130	6	7	24	181	1	199
	Пшено	24,8	24,8							
	Сахар	3,1	3,1							
	Молоко	104,0	104,0							
	Масло сливочное	3,1	3,1							
	Соль	0,1	0,1							
	Кофейный напиток с молоком			150	3	3	11	72	1	414
	Кофейный напиток	2,5	2,5							
Молоко	75,0	75,0								
Сахар	7,0	7,0								
2 Завтрак	Яблоко	95	90	90			10	43		386
Обед	Икра кабачковая	52,5	50	50	1	3	4	45	4	57
	Борщ со сметаной на кур.бульоне			160	1	3	6	56	13	62
	Свекла	-	25,6							
	- с 01.01 (25%)	34,1	-							
	- с 01.09 (20%)	32,0	-							
	Капуста	24,0	19,2							
	Морковь	-	8,3							
	- с 01.01 (25%)	11,1	-							
	- с 01.09 (20%)	10,4	-							
	Лук репчатый	7,7	6,4							
	Томатная паста	1,9	1,9							
	Масло растительное	1,9	1,9							
	Сахар	1,6	1,6							

	Сметана	3,2	3,2							
	Соль	0,1	0,1							
	Котлета рубленая из птицы			40	7	7	7	118		322
	Цыпленок	64,0	29,3							
	Хлеб пшеничный	7,3	7,3							
	Молоко	10,7	10,7							
	Сухари панировочные	4,0	4,0							
	Масло сливочное	1,3	1,3							
	Соль	0,1	0,1							
	Пюре картофельное			130	3	5	19	135	23	339
	Картофель	-	111,8							
	- с 01.01 (35%)	172,0	-							
	- с 01.03 (40%)	186,3	-							
	- с 01.09 (25%)	149,1	-							
	- с 01.11 (30%)	159,7	-							
	Молоко	20,5	20,5							
	Масло сливочное	4,6	4,6							
	Соль	1,7	1,7							
	Компот из сушеных фруктов			150			19	75		394
	Сухофрукты	15,0	15,0							
	Сахар	12,0	12,0							
	Хлеб ржаной			30	2		10	54		
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник	Салат овощной			50	1	3	4	45	6	23
	Картофель	-	35,0							
	- с 01.01 (35%)	53,8	-							
	- с 01.03 (40%)	58,3	-							
	- с 01.09 (25%)	46,7	-							
	- с 01.11 (30%)	50,0	-							
	Морковь	-	10,0							
	- с 01.01 (25%)	13,3	-							
	- с 01.09 (20%)	12,5	-							
	Лук репчатый	9,5	5,0							
	Масло растительное	1,5	1,5							
	Соль	0,1	0,1							
	Рыба, запеченная в омлете			100	17	7	4	144		263
	Треска	125,6	80,0							
	Мука	4,0	4,0							
	Яйцо	0,74шт	29,6 г							
	Молоко	12,0	12,0							
	Масло сливочное	3,0	3,0							
	Соль	0,1	0,1							
	Чай с сахаром			150/7			7	27		411
	Чай	0,35	0,35							
	Сахар	7	7							
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
	аскорбинка									
Итого за день	соль	2,2	2,2							
Итого за день					47	42	155	1176	48	

Составил _____

Утвердил _____