

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Менюготавливаемых блюд**

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 1 Возрастная категория

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая с маслом и сахаром 1-3 года - Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 150         |                      | 4  | 5   | 52                             | 272         |
|                         | Чай с лимоном, 150   | 150         |                      |    | 7   | 29                             | 505         |
|                         | Батон йодированный с маслом сливочным сыром 1-3 года                     | 30/5/7      | 4                    | 6  | 13  | 127                            | 96          |
|                         | <b>Итого за Завтрак</b>  |             | 4                    | 10 | 25  | 208                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств),                        | 150         | 1                    | 1  | 15  | 71                             |             |
|                         | <b>Итого за Второй завтрак</b>   |             | 1                    | 1  | 15  | 71                             |             |
| <b>Обед</b>             | Щи из свежей капусты с картофелем, 150                                   | 150         | 1                    | 3  | 6   | 55                             | 147         |
|                         | Плов из отварной говядины (1-3)  | 170         | 33                   | 36 | 29  | 574                            | 375         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов  | 150         | 1                    | 3  | 22  | 90                             | 527         |
|                         | Хлеб ржаной, 40  | 40          | 2                    |    | 16  | 79                             |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 37          | 42                   | 73 | 798 |                                |             |
| <b>Полдник</b>          | Омлет с жареным картофелем 1-3 года                                      | 90          | 6                    | 14 | 6   | 178                            | 316         |
|                         | Зеленый горошек  | 60          | 1                    | 1  | 4   | 32                             | 302         |
|                         | Хлеб пшеничный, 15   | 15          | 1                    |    | 7   | 35                             |             |
|                         | Чай с сахаром  | 150         |                      |    | 7   | 28                             | 411         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 8           | 15                   | 24 | 273 |                                |             |
| <b>Ужин</b>             | Хлеб пшеничный, 15   | 15          | 1                    |    | 7   | 35                             |             |
|                         | Напиток из шиповника, 100  | 100         |                      |    | 9   | 47                             |             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | 1           |                      | 16 | 82  |                                |             |
| <b>Итого за день</b>    |  |             | 51                   | 68 | 153 | 1432                           |             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 1 Возрастная категория

| Прием пищи            | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                       |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
| <b>Завтрак</b>        | Каша "Дружба"                                | 150         |                      | 3  |     | 26                             | 266         |
|                       | Кофейный напиток с сахаром 1,2 года          | 150         | 2                    | 3  | 12  | 80                             | 513         |
|                       | Батон йодированный с маслом сливочным ,20 1- | 20/5        | 2                    | 3  | 7   | 63                             | 96          |
|                       | <b>Итого за Завтрак</b>                      |             | 4                    | 9  | 19  | 169                            |             |
| <b>Второй завтрак</b> | Кефир  | 150         | 4                    | 5  | 6   | 89                             | 420         |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак</b>               |             | 4                    | 5  | 6   | 89                             |             |
| <b>Обед</b>           | Суп из овощей фасолью                        | 150         | 5                    | 1  | 17  | 92                             | 148         |
|                       | Котлета из говядины                          | 70          | 2                    | 6  | 13  | 115                            | 386         |
|                       | Свекла тушеная в молочном соусе,120          | 120         | 4                    | 8  | 20  | 171                            | 196         |
|                       | Компот из смеси сухофруктов                  | 150         | 1                    | 3  | 22  | 90                             | 527         |
|                       | Хлеб ржаной,40                               | 40          | 2                    |    | 16  | 79                             |             |
|                       | <b>Итого за Обед</b>                         |             | 14                   | 18 | 88  | 547                            |             |
| <b>Полдник</b>        | Тефтели рыбные                               | 70          | 7                    | 5  | 4   | 10                             | 516         |
|                       | Пюре картофельное,120                        | 120         | 2                    | 4  | 15  | 100                            | 434         |
|                       | Чай с лимоном, 150                           | 150/7/3     |                      |    | 8   | 31                             | 505         |
|                       | Соус красный основной                        | 30          |                      | 1  | 1   | 13                             | 465         |
|                       | Хлеб пшеничный,20                            | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             |             |
|                       | <b>Итого за Полдник</b>                      |             | 11                   | 10 | 38  | 201                            |             |
| <b>Ужин</b>           | Чай с молоком                                | 100         | 1                    | 1  | 4   | 27                             | 506         |
|                       | Хлеб пшеничный,15                            | 15          | 1                    |    | 7   | 35                             |             |
| <b>Итого за Ужин</b>  |  | 2           | 1                    | 11 | 62  |                                |             |
| <b>Итого за день</b>  |  |             | 35                   | 43 | 162 | 1068                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: среда

Сезон: лето-осень

## Неделя: 1 Возрастная категория

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-------------|
|                                |  |             | Б                    | Ж  | У  |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Суп молочный с гречневой крупой                                      | 150         | 5                    | 5  | 13 | 115                            | 170         |
|                                | Кофейный напиток с молоком 1,3 года                                  | 150         | 2                    | 3  | 12 | 80                             | 513         |
|                                | Батон йодированный с маслом сливочным                                | 25/5/7      | 2                    | 3  | 7  | 63                             | 96          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |             | 9                    | 11 | 32 | 258                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)              | 150         | 2                    |    | 4  | 27                             | 537         |
|                                | Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств) | 25          |                      |    |    |                                |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |             | 2                    |    | 4  | 27                             |             |
| <b>Обед</b>                    |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Суп картофельный с макаронными                                       | 150         | 2                    | 2  | 12 | 73                             | 152         |
|                                | Суфле из кур   | 75          | 1                    | 8  | 1  | 74                             | 413         |
|                                | Каша рисовая рассыпчатая.120   | 120         | 3                    |    | 32 | 143                            | 246         |
|                                | Хлеб ржаной,40   | 40          | 2                    |    | 16 | 79                             |             |
|                                | Компот из смеси сухофруктов  | 150         | 1                    | 3  | 22 | 90                             | 527         |
|                                | Помидоры свежие (при наличии средств)                                | 30          | 1                    |    | 1  | 11                             |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |             | 10                   | 13 | 84 | 470                            |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Рагу овощное с томатным соусом                                       | 150         | 2                    | 12 | 12 | 160                            | 362         |
|                                | Чай с лимоном, 150   | 150         |                      |    | 7  | 29                             | 505         |
|                                | Хлеб пшеничный,15  | 15          | 1                    |    | 7  | 35                             | 0,38        |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |             | 3                    | 12 | 26 | 224                            |             |
| <b>Ужин</b>                    |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Напиток из шиповника,100   | 100         |                      |    | 9  | 47                             | 417         |
|                                | Хлеб пшеничный,15  | 15          | 1                    |    | 7  | 35                             |             |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |             | 1                    |    | 16 | 82                             |             |

|               |    |    |     |      |  |
|---------------|----|----|-----|------|--|
| Итого за день | 25 | 36 | 162 | 1061 |  |
|---------------|----|----|-----|------|--|

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория

| Прием пищи                     | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                                |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Каша манная молочная жидкая               | 150         | 5                    | 6  | 24  | 166                            | 268         |
|                                | Какао с молоком                           | 150         | 3                    | 3  | 13  | 93                             | 509         |
|                                | Батон йодированный с маслом сливочным ,25 | 25/5        | 2                    | 3  | 7   | 63                             | 96          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |             | 10                   | 12 | 44  | 322                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Кефир                                     | 150         | 4                    | 5  | 6   | 89                             | 420         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |             | 4                    | 5  | 6   | 89                             |             |
| <b>Обед</b>                    |   |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Суп картофельный с бобовыми               | 150         | 3                    | 3  | 12  | 91                             | 149         |
|                                | Тефтели мясные                            | 60          | 4                    | 4  | 4   | 62                             | 304         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая, 100,243       | 100         | 6                    | 2  | 27  | 147                            | 243         |
|                                | Хлеб ржаной, 40                           | 40          | 2                    |    | 16  | 79                             |             |
|                                | Хлеб пшеничный, 10                        | 10          | 1                    |    | 5   | 24                             |             |
|                                | Кисель из смеси сухофруктов               | 150         | 1                    |    | 28  | 116                            | 521         |
|                                | Соус томатный, 30                         | 30          |                      | 1  | 2   | 22                             | 462         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |             | 17                   | 10 | 94  | 541                            |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Запеканка из творога с повидлом, 150      | 150         | 14                   | 12 | 29  | 285                            | 319         |
|                                | Молоко кипяченое, 150                     | 150         | 4                    | 5  | 7   | 90                             | 534         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |             | 18                   | 17 | 36  | 375                            |             |
| <b>Ужин</b>                    |   |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Чай с сахаром, 100                        | 100         |                      |    | 5   | 19                             | 411         |
|                                | Хлеб пшеничный, 15                        | 15          | 1                    |    | 7   | 35                             |             |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |             | 1                    |    | 12  | 54                             |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |             | 50                   | 44 | 192 | 1381                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: пятница

Сезон: лето-осень

## Неделя: 1 Возрастная категория

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-------------|
|                                |   |             | Б                    | Ж  | У  |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Суп молочный с макаронными изделиями,150              | 150         | 3                    | 5  | 6  | 78                             | 171         |
|                                | Какао с молоком                                       | 150         | 3                    | 3  | 13 | 93                             | 509         |
|                                | Батон йодированный с маслом сливочным ,20 1-          | 20/5        | 2                    | 3  | 7  | 63                             | 96          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |             | 8                    | 11 | 26 | 234                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств), 150 | 150         | 1                    | 1  | 15 | 71                             |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |             | 1                    | 1  | 15 | 71                             |             |
| <b>Обед</b>                    |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Борщ с капустой и картофелем,150                      | 150         | 1                    | 3  | 8  | 64                             | 133         |
|                                | Шницель из говядины                                   | 70          | 2                    | 6  | 13 | 115                            | 386         |
|                                | Огурцы свежие (при наличии)                           | 30          | 1                    |    | 1  | 11                             | 617         |
|                                | Кисель из смеси сухофруктов                           | 150         | 1                    |    | 28 | 116                            | 521         |
|                                | Хлеб ржаной,40  | 40          | 2                    |    | 16 | 79                             |             |
|                                | Пюре картофельное,100                                 | 100         | 2                    | 4  | 15 | 100                            | 434         |
|                                | Соус молочный с морковью                              | 30          |                      | 2  | 1  | 27                             | 448         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |             | 9                    | 15 | 82 | 512                            |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Омлет натуральный,65                                  | 65          | 6                    | 12 | 1  | 139                            | 307         |
|                                | Икра кабачковая,70                                    | 70          | 1                    | 4  | 5  | 59                             | 121         |
|                                | Кофейный напиток с сахаром                            | 150         | 2                    | 3  | 12 | 80                             | 513         |
|                                | Булочка Российская,60                                 | 60          | 11                   | 15 | 16 | 287                            | 586         |
|                                | Хлеб пшеничный, 15                                    | 15          | 1                    |    | 7  | 35                             |             |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |             | 21                   | 34 | 41 | 600                            |             |
| <b>Ужин</b>                    |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Чай с сахаром,100                                     | 100         |                      |    | 5  | 19                             | 411         |

|                      |                    |    |    |    |     |      |  |
|----------------------|--------------------|----|----|----|-----|------|--|
|                      | Хлеб пшеничный, 15 | 15 | 1  |    | 7   | 35   |  |
| <b>Итого за Ужин</b> |                    |    | 1  |    | 12  | 54   |  |
| <b>Итого за день</b> |                    |    | 40 | 61 | 176 | 1471 |  |

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2 Возрастная категория

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-------------|
|                                |   |             | Б                    | Ж  | У  |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"                    | 150         | 5                    | 6  | 33 | 205                            | 272         |
|                                | Чай с лимоном, 150                                    | 150/7/3     |                      |    | 8  | 31                             | 505         |
|                                | Батон йодированный с маслом сливочным 1-3 года        | 30/5        | 4                    | 6  | 13 | 127                            | 96          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |             | 9                    | 12 | 54 | 363                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств), 150 | 150         | 1                    | 1  | 15 | 71                             |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |             | 1                    | 1  | 15 | 71                             |             |
| <b>Обед</b>                    |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Свекольник  | 150         | 1                    | 3  | 10 | 76                             | 136         |
|                                | Котлеты рубленные из                                  | 65          | 9                    | 9  | 9  | 154                            | 322         |
|                                | Соус красный основной                                 | 30          |                      | 1  | 1  | 13                             | 465         |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                           | 150         | 1                    | 3  | 22 | 90                             | 527         |
|                                | Хлеб ржаной, 40                                       | 40          | 2                    |    | 16 | 79                             |             |
|                                | Хлеб пшеничный, 15                                    | 15          | 1                    |    | 7  | 35                             |             |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая, 120,2                     | 120         | 7                    | 2  | 33 | 176                            | 243         |
|                                | Помидоры свежие (при наличии средств)                 | 30          | 1                    |    | 1  | 11                             |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |             | 22                   | 18 | 99 | 634                            |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Каша манная молочная жидкая                           | 150         | 5                    | 6  | 24 | 166                            | 268         |
|                                | Молоко кипяченое, 150,534                             | 150         | 4                    | 5  | 7  | 90                             | 534         |
|                                | Сдоба обыкновенная, 60                                | 60          | 5                    | 3  | 35 | 189                            | 589         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |             | 14                   | 14 | 66 | 445                            |             |
| <b>Ужин</b>                    |   |             |                      |    |    |                                |             |

|                      |                       |     |    |    |     |      |     |
|----------------------|-----------------------|-----|----|----|-----|------|-----|
|                      | Хлеб<br>пшеничный, 15 | 15  | 1  |    | 7   | 35   |     |
|                      | Чай с молоком         | 100 | 1  | 1  | 4   | 27   | 506 |
| <b>Итого за Ужин</b> |                       |     | 2  | 1  | 11  | 62   |     |
| <b>Итого за день</b> |                       |     | 48 | 46 | 245 | 1575 |     |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: вторник

Сезон: лето-осень

## Неделя: 2 Возрастная категория

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-------------|
|                                |  |             | Б                    | Ж  | У  |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Каша ячневая вязкая, 150   | 150         | 7                    | 4  | 28 | 178                            | 261         |
|                                | Какао с молоком  | 150         | 3                    | 3  | 13 | 93                             | 509         |
|                                | Батон йодированный с маслом сливочным                                | 15/5/7      | 2                    | 3  | 7  | 63                             | 96          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |             | 12                   | 10 | 48 | 334                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Кефир  | 150         | 4                    | 5  | 6  | 89                             | 420         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |             | 4                    | 5  | 6  | 89                             |             |
| <b>Обед</b>                    |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Щи из свежей капусты с картофелем, 150                               | 150         | 1                    | 3  | 6  | 55                             | 147         |
|                                | Шницель из говядины, 65  | 65          | 2                    | 5  | 12 | 101                            | 608         |
|                                | Каша пшенная вязкая, 100   | 100         | 5                    | 3  | 20 | 134                            | 264         |
|                                | Компот из смеси сухофруктов  | 150         | 1                    | 3  | 22 | 90                             | 527         |
|                                | Хлеб ржаной, 40  | 40          | 2                    |    | 16 | 79                             |             |
|                                | Соус красный основной  | 30          |                      | 1  | 1  | 13                             | 465         |
|                                | Огурец свежий (при наличии)  | 30          |                      |    |    |                                | 615         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |             | 11                   | 15 | 77 | 472                            |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Капуста тушеная, 100   | 100         | 2                    | 4  | 10 | 86                             | 428         |
|                                | Котлеты или биточки рыбные, 70 1-3                                   | 70          |                      |    |    |                                | 510         |
|                                | Чай с лимоном, 150   | 150/7/3     |                      |    | 8  | 31                             | 505         |
|                                | Хлеб пшеничный, 15   | 15          | 1                    |    | 7  | 35                             |             |
|                                | Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств) | 25          |                      |    |    |                                |             |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |             | 3                    | 4  | 25 | 152                            |             |
| <b>Ужин</b>                    |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Напиток из шиповника, 100  | 100         |                      |    | 9  | 47                             | 417         |

|                      |                   |    |    |    |     |      |  |
|----------------------|-------------------|----|----|----|-----|------|--|
|                      | Хлеб пшеничный,15 | 15 | 1  |    | 7   | 35   |  |
| <b>Итого за Ужин</b> |                   |    | 1  |    | 16  | 82   |  |
| <b>Итого за день</b> |                   |    | 31 | 34 | 172 | 1129 |  |

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

с 05.07.2023

**Рацион: 1,5-3 года 12 часов**

**День: среда**

**Сезон: лето-осень**

**Неделя: 2 Возрастная категория**

| Прием пищи              | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |     |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|-----|-----|--------------------------------|-------------|
|                         |   |             | Б                    | Ж   | У   |                                |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша пшеничная молочная жидкая                          | 150         | 2                    | 6   | 8   | 93                             | 273         |
|                         | Кофейный напиток с молоком 1-3 года                     | 150         | 2                    | 3   | 12  | 80                             | 513         |
|                         | Батон йодированный с маслом сливочным ,30               | 30/5        |                      | 4   |     | 35                             | 97          |
|                         | <b>Итого за Завтрак</b>                                 |             | 4                    | 13  | 20  | 208                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств) | 150         | 2                    |     | 4   | 27                             | 537         |
|                         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                          |             | 2                    |     | 4   | 27                             |             |
| <b>Обед</b>             | Суп с рыбными консервами,150                            | 150         | 6                    | 3   | 10  | 95                             | 159         |
|                         | Гуляш( мясо говядина) 60/40                             | 100         | 16                   | 5   | 65  | 128                            | 293         |
|                         | Пюре картофельное,100                                   | 100         | 2                    | 4   | 15  | 100                            | 434         |
|                         | Хлеб ржаной,40  | 40          | 2                    |     | 16  | 79                             |             |
|                         | Хлеб пшеничный,15                                       | 15          | 1                    |     | 7   | 35                             |             |
|                         | Кисель из смеси сухофруктов                             | 150         | 1                    |     | 28  | 116                            | 521         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 28          | 12                   | 141 | 553 |                                |             |
| <b>Полдник</b>          | Суп молочный с макаронными изделиями,150                | 150         | 3                    | 5   | 6   | 78                             | 171         |
|                         | Булочка Российская,60                                   | 60          | 11                   | 15  | 16  | 287                            | 586         |
|                         | Чай с молоком,150                                       | 150         | 1                    | 1   | 6   | 38                             | 506         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 15          | 21                   | 28  | 403 |                                |             |
| <b>Ужин</b>             | Хлеб пшеничный,15                                       | 15          | 1                    |     | 7   | 35                             |             |

|                      |                       |    |    |     |      |     |
|----------------------|-----------------------|----|----|-----|------|-----|
|                      | Чай с сахаром,100 100 |    |    | 5   | 19   | 411 |
| <b>Итого за Ужин</b> |                       | 1  |    | 12  | 54   |     |
| <b>Итого за день</b> |                       | 50 | 46 | 205 | 1245 |     |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: четверг

Сезон: лето-осень

## Неделя: 2 Возрастная категория

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                                |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Каша "Дружба"  | 150         |                      | 3  |     | 26                             | 266         |
|                                | Какао с молоком  | 150         | 3                    | 3  | 13  | 93                             | 509         |
|                                | Батон йодированный с маслом сливочным 1-3                            | 30/5        | 4                    | 6  | 13  | 127                            | 96          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |             | 7                    | 12 | 26  | 246                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Кефир  | 150         | 4                    | 5  | 6   | 89                             | 420         |
|                                | Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств) | 25          |                      |    |     |                                |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |             | 4                    | 5  | 6   | 89                             |             |
| <b>Обед</b>                    |  |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Суп картофельный с бобовыми  | 150         | 3                    | 3  | 12  | 91                             | 149         |
|                                | Кнели куриные с рисом, 70  | 70          | 12                   | 17 | 4   | 221                            | 416         |
|                                | Макаронные изделия отварные, 120                                     | 120         | 5                    | 1  | 29  | 140                            | 297         |
|                                | Хлеб ржаной, 40  | 40          | 2                    |    | 16  | 79                             |             |
|                                | Компот из смеси сухофруктов  | 150         | 1                    | 3  | 22  | 90                             | 527         |
|                                | Хлеб пшеничный, 15   | 15          | 1                    |    | 7   | 35                             |             |
|                                | Соус томатный, 30  | 30          |                      | 1  | 2   | 22                             | 462         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |             | 24                   | 25 | 92  | 678                            |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Вареники ленивые   | 150         |                      | 9  |     | 82                             | 331         |
|                                | Молоко кипяченое, 150  | 150         | 4                    | 5  | 7   | 90                             | 534         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |             | 4                    | 14 | 7   | 172                            |             |
| <b>Ужин</b>                    |  |             |                      |    |     |                                |             |
|                                | Напиток из шиповника, 100  | 100         |                      |    | 9   | 47                             | 417         |
|                                | Хлеб пшеничный, 15   | 15          | 1                    |    | 7   | 35                             |             |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |             | 1                    |    | 16  | 82                             |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |             | 40                   | 56 | 147 | 1267                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------|----|----|--------------------------------|-------------|
|                                |  |             | Б                    | Ж  | У  |                                |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Каша молочная пшеничная жидкая                           | 150         |                      | 4  |    | 34                             | 270         |
|                                | Кофейный напиток с сахаром                               | 150         | 2                    | 3  | 12 | 80                             | 513         |
|                                | Батон йодированный с маслом сливочным сыром 30           | 30/5/7      | 3                    | 5  | 10 | 95                             | 96          |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |             | 5                    | 12 | 22 | 209                            |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Соки овощные, фруктовые и ягодные ( при наличии средств) | 150         | 2                    |    | 4  | 27                             | 537         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |             | 2                    |    | 4  | 27                             |             |
| <b>Обед</b>                    |  |             |                      |    |    |                                |             |
|                                | Борщ с капустой и картофелем, 150                        | 150         | 1                    | 3  | 8  | 64                             | 133         |

|   |  |      |     |       |       |     |
|---|--|------|-----|-------|-------|-----|
|   | Рагу из птицы,180 180                    | 13   | 17  | 13    | 255   | 642 |
|   | Хлеб ржаной,40 40                        | 2    |     | 16    | 79    |     |
|   | Компот из смеси сухофруктов 150          | 1    | 3   | 22    | 90    | 527 |
|   | Помидоры свежие (при наличии средств) 30 | 1    |     | 1     | 11    |     |
| <b>Итого за Обед</b>  |  | 18   | 23  | 60    | 499   |     |
| <b>Полдник</b>  | Драчена,50 50                            | 6    | 10  | 3     | 124   | 318 |
|   | Булочка молочная 50                      | 5    | 1   | 29    | 146   | 585 |
|   | Чай с молоком,150 150                    | 1    | 1   | 6     | 38    | 506 |
|   | Хлеб пшеничный,15 15                     | 1    |     | 7     | 35    |     |
|   | Икра кабачковая,70 70                    | 1    | 4   | 5     | 59    | 121 |
|   | <b>Итого за Полдник</b>                  | 14   | 16  | 50    | 402   |     |
| <b>Ужин</b>   | Чай с сахаром,100 100                    |      |     | 5     | 19    | 411 |
|   | Хлеб пшеничный,15 15                     | 1    |     | 7     | 35    |     |
|   | <b>Итого за Ужин</b>                     | 1    |     | 12    | 54    |     |
| <b>Итого за день</b>  |  | 40   | 51  | 148   | 1191  |     |
| <b>Итого за период</b>  |  | 403  | 480 | 1758  | 12810 |     |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  | 40,3 | 48  | 175,8 | 1281  |     |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  | 12   | 33  | 54    |       |     |