

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
11	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	7	28	196			2	51		186	168	32	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100				25		6	23	8	1
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84			1	21		115	86	13	
Итого за Завтрак			11	14	52	380			3	97		307	277	53	1
Завтрак2															
130,02	Сок (упаковка 0,2 гр)	200				23									
Итого за Завтрак2						23									
Обед															
410,02	Помидор свежий	40									6	10	8		
32,02	Рассольник с курой и сметаной	150	4	4	12	102		10	16	1	24	77	22	1	
110,01	Котлеты (биточки) из птицы	60	10	5	5	101		1	24	1	33	101	16	1	
75,03	Макаронные отварные	110	2	4	12	88				25	8	14	8		
116	Соус красный	20			3	13						4	2		
241	Компот из чернослива	150			15	61			1		7	7	8		
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1	
Итого за Обед			18	13	59	425		12	66	3	92	271	81	3	
Полдник															
55,01	Картофель отварной с маслом	130	2	4	20	128		24	27		16	72	28	1	
89,02	Рыба отварная	50	8			34					20	114	26		
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31				50	11	38	2	1	
132,01	Чай с лимоном	150			10	41		2			2	1			
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8		
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	15	1		6	30					5	25	9	1	
Итого за Полдник			16	7	49	330		26	77		59	275	73	3	
Итого за день			45	34	183	1227		41	240	3	458	823	207	7	

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
6,12	Каша вязкая гречневая молочная	200	8	8	29	222		2	51		190	223	79	2	
54,21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17		
19	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	6	14	131			43	1	81	67	12	1	
Итого за Завтрак			15	17	54	436		3	115	1	387	382	108	3	
Завтрак2															
132,02	Чай Каркаде с сахаром	150			8	33					2				
402	Печенье	20	2	2	14	79				1	4	17	6		
Итого за Завтрак2			2	2	22	112				2	1	4	17	6	
Обед															
53,05	Салат из свеклы с яйцом	40	2	4	3	55		3	20	1	20	30	9	1	
34,09	Шу по уральски с мясом и сметаной	150	4	5	8	90		11	13	1	30	67	16	1	
56	Пюре картофельное	110	3	4	20	132		24	28		34	84	30	1	
86,02	Котлеты рыбные	60	10	5	5	108		1	14	2	50	160	35	1	
241	Компот из яблок свежих	150			10	43		2			4	2	2		
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1	
Итого за Обед			21	18	58	488		41	75	5	148	401	109	5	
Полдник															
77	Омлет натуральный	120	9	11	16	198		1	125	1	125	165	24	1	
122,03	Компот из изюма	150			16	63					7	11	3		
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8		
140,01	Банан	170	2	1	34	154		16		1	13	45	67	1	
Итого за Полдник			13	13	79	481		17	125	2	151	242	102	2	
Итого за день			51	50	213	1517		61	317	9	690	1042	325	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
75,02	Вермишель молочная	200	5	7	15	150			2	49		182	138	22	
54,4	Чай с молоком	150	3	4	14	105			2	26		144	108	17	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100				25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			10	15	42	355			4	100		332	269	47	1
Завтрак2															
127,01	Молоко	150	4	5	7	90			2	33		180	135	21	
409	Вафли	20	1	1	15	71						3	7	2	
Итого за Завтрак2			5	6	22	161			2	33		183	142	23	
Обед															
29	Салат из соевых огурцов	40		3	2	39			2		1	7	8	4	
37	Суп картофельный с клецками и курой	150	6	4	19	135		10	21	1	21	82	25	1	
42,05	Капуста тушеная с курой	160	13	9	10	171		72	38	2	91	148	47	2	
122,02	Компот из апельсинов	150			12	49		12				7	5	3	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1	
Итого за Обед			21	16	55	454		96	59	5	136	302	96	4	
Полдник															
79,1	Запеканка творожная морковная	120	20	9	16	235		2	39	1	158	230	36	1	
118,01	Кисель плодово-ягодный	150			21	82									
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8		
140	Яблоки	90			9	42		9			14	10	8	2	
Итого за Полдник			22	10	59	425		11	39	1	177	261	52	3	
Итого за день			58	47	178	1395		113	231	6	828	974	218	8	

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
66,05	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6	8	28	202			2	49		181	174	35	1
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84			1	21		115	86	13	
1,01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100				25		6	23	8	1
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31					50	11	38	2	1
Итого за Завтрак			14	17	52	417			3	145		313	321	56	3
Завтрак2															
132,02	Чай Каркаде с сахаром	150			8	33					2				
402	Печенье	20	2	2	14	79					1	4	17	6	
Итого за Завтрак2			2	2	22	112					2	1	4	17	6
Обед															
10,03	Салат из капусты белокачанной и моркови	40	1	2	3	35					13	1	18	15	9
28,02	Свекольник с мясом и сметаной	150	4	4	10	90		11	18		30	68	23	1	
70,02	Рис отварной пропаренный	110	3	4	28	147					25	7	59	19	
152,02	Гуляш из печени	60	11	7	8	138		20	45	11	2	45	208	20	4
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1	
122,01	Компот из														

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 1,5-3 года

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	4	7	10	121		2	49		187	197	46	
54.21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17	
1.01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			9	14	34	304		3	95		309	312	71	1
Завтрак2														
122.1	Компот из сухофруктов (яблоки и шиповник)	150	2		8	49			27		3			
Итого за Завтрак2			2		8	49			27		3			
Обед														
410	Огурец свежий	40			1	6			4		9	17	6	
41.02	Суп рыбный из минтая со сметаной	150	6	4	10	99		8	13	1	31	117	31	1
22	Срезы картофельные с мясом	150	12	11	19	217		23	32	1	25	167	41	2
116	Соус красный	20			3	13		1			4	4	2	
122.06	Компот из изюма и лимона	150			11	43		2			7	10	3	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			20	15	56	438		38	45	3	86	373	100	4
Полдник														
79.08	Запеканка творожно-вермишелевая	120	23	11	11	244		1	36	1	176	244	26	1
86	Соус сметанный сладкий	20	1	2	4	32			11		28	21	4	
132	Чай с сахаром	150			10	40								
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
Итого за Полдник			26	14	38	382		1	47	1	209	286	38	1
Итого за день			57	43	136	1173		69	107	4	607	971	209	6

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
88	Каша вязкая манная молочная	200	6	7	24	167		2	49		181	148	24	
54.21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17	
1.01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			11	14	48	370		3	95		303	263	49	1
Завтрак2														
130.02	Сок (упаковка 0,2 гр)	200			23	92								
Итого за Завтрак2					23	92								
Обед														
410.02	Помидор свежий	40									6	10	8	
30.08	Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	150	4	6	11	114		14	13	1	17	77	23	1
75.03	Макаронные отварные	110	2	4	12	88			25		8	14	8	
110.04	Колбаски по-могилевски из мяса	60	15	13	8	211		1	65	2	62	185	25	2
122.01	Компот из кураги	150			9	39					11	10	7	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			23	23	52	512		15	103	4	114	354	88	4
Полдник														
13	Овощное рагу с куриой	160	7	9	21	198		51	30	2	60	127	48	2
132.01	Чай с лимоном	150			10	41		2			2	1		
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	15	1		6	30					5	29	9	1
Итого за Полдник			10	10	50	335		53	30	2	72	178	65	3
Итого за день			44	47	173	1309		71	228	6	489	795	202	8

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 1,5-3 года

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	4	7	10	121		2	49		187	197	46	
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84		1	21		115	86	13	
19	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	6	14	131			43	1	81	67	12	1
Итого за Завтрак			11	16	35	336		3	113	1	383	350	71	1
Завтрак2														
132.03	Чай Зеленый с сахаром	150			6	24								
402	Печенье	15	1	1	11	59					1	3	13	5
Итого за Завтрак2			1	1	17	83					1	3	13	5
Обед														
15.01	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	2	3	31					4		1	17
30.06	Суп овощной с мясом и сметаной	150	4	5	11	109		26	18	1	36	78	26	1
79.12	Запеканка картофельная с рыбой	140	11	7	20	194		25	38	1	44	213	60	2
241	Компот из яблок свежих	150			10	43		2			4	2	2	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60					1	10	58	17
Итого за Обед			18	14	56	437		57	56	4	111	368	114	5
Полдник														
139.01	Оладьи	90	7	9	35	254		1	50	2	82	118	28	1
113.02	Стушенное молоко	20	1	1	11	59					5		63	46
132	Чай с сахаром	150			10	40								
140.01	Банан	170	2	1	34	154					16		1	13
Итого за Полдник			10	11	90	507		17	56	3	158	209	102	2
Итого за день			40	42	198	1363		77	224	9	655	940	292	8

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: 1,5-3 года

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1,5-3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54.01	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	8	28	215		2	56		213	173	30	1
54.21	Какао с молоком	150	3	3	11	83		1	21		116	92	17	
1.01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
406	Яйцо вареное всмятку	20	3	2	2	31					50	11	38	2
Итого за Завтрак			14	17	52	429		3	152		346	326	57	3
Завтрак2														
119.02	Кефир с сахаром	150	4	4	9	91		1	30		180	135	21	
402.01	Пряник	30	2	1	23	110					1	3	15	3
Итого за Завтрак2			6	5	32	201		1	30	1	183	150	24	
Обед														
410	Огурец свежий	40			1	6					8	17	6	
41.02	Суп рыбный из минтая со сметаной	150	6	4	10	99		8	13	1	31	117	31	1
382.03	Голубцы ленивые с мясом фармальные	140	15	9	12	190		44	20	1	61	176	40	3
115.01	Соус сметанный	20	1	4	4	53					26		24	5
241	Компот из чернослива	150			15	61				1	7	7	8	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60					1	10	58	17
Итого за Обед			24	17	54	469		56	60	3	147	399	107	5
Полдник														
79.1	Запеканка творожная морковная	120	20	9	16	235		2	39	1	158	230	36	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	150			21	82								
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
Итого за Полдник			22	10	50	383		2	39	1	163	251	44	1
Итого за день			68	49	188	1482		62	281	5	839	1126		

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70.01	Каша вязкая ячневая молочная	200	8	9	27	222	2	67			227	243	51	1
54.4	Чай с молоком	150	3	4	14	105	2	26			144	108	17	1
19	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	6	14	131		43	1		81	67	12	1
Итого за Завтрак			15	19	55	458	4	126	1		452	418	80	2
Завтрак2														
122.1	Компот из сухофруктов (яблоки и шиповник)	150	2		8	49		27			3			
Итого за Завтрак2			2		8	49	27				3			
Обед														
29	Салат из соевых овощей	40		3	2	39			1		7	8	4	
28.05	Борщ со свежей капустой картофелем, с курой и сметаной	150	4	4	11	96		18	16	1	38	67	24	1
252	Греча отварная с маслом	110	5	5	24	162			25		10	127	85	3
152.01	Гуляш из курицы	60	13	6	4	120		2	24	1	15	117	21	1
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
122.02	Компот из альпийских	150			12	49		12			7	5	3	
Итого за Обед			24	18	65	526	34	65	4		87	382	154	6
Полдник														
77.02	Яичница по-домашнему	100	7	12	4	150		1	127	1	126	143	16	1
132.02	Чай Каркаде с сахаром	150			8	33			2					
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	15	1		6	30					5	29	9	1
140	Яблоки	90		9	42			9			14	10	8	2
Итого за Полдник			8	12	27	255	10	129	1		145	182	33	4
Итого за день			49	49	155	1288	75	320	6		687	982	267	12

МБДОУ "Детский сад № 4 к. в. г. Бокситогорск"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
68.02	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6	8	23	189	2	49			182	178	37	1
126	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	11	84		1	21		115	86	13	
1.01	Бутерброд с маслом	30	2	4	13	100			25		6	23	8	1
Итого за Завтрак			11	15	47	373	3	95			303	287	58	2
Завтрак2														
132.03	Чай Зеленый с сахаром	150			6	24								
Итого за Завтрак2					6	24								
Обед														
10.04	Салат "Здоровье"	40	1	2	4	43		12		1	18	13	8	
30.04	Суп гороховый с курой и сметаной	150	7	4	15	126		9	16	1	36	106	32	2
420.02	Греники	10	1		5	27					2	9	3	
153.01	Жаркое по-домашнему	150	13	12	25	258		32	26	2	33	194	53	3
122.06	Компот из изюма и лимона	150			11	43		2			7	10	3	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	30	2		12	60				1	10	58	17	1
Итого за Обед			24	18	72	557		56	42	5	106	389	116	6
Полдник														
79.08	Запеканка творожно-вермишелевая	120	23	11	11	244		1	36	1	176	244	26	1
86	Соус сметанный сладкий	20	1	2	4	32			11		28	21	4	
132	Чай с сахаром	150			10	40								
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	25	2	1	13	66					5	21	8	
Итого за Полдник			26	14	38	382	1	47	1		209	286	38	1
Итого за день			61	47	163	1336	59	184	6		618	962	212	9

Итого за период	514	453	1770	13397		702	6965	60	6424	9533	2369	88
Среднее значение за период	51,4	45,3	177	1339,7		70,2	696,5	6	642,4	953,3	236,9	8,8

Составил
ШЕФ-ПОВАР

Т.П.БАХАНОВА

Утвердил
ЗАВЕДУЮЩИЙ

С.В.СМЕЛОВА

М.П.

