

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3-7лет

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101		2	26		138	104	16	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150		38	1	9	34	13	1	
Итого за Завтрак			12	17	61	447		4	115	1	333	306	61	1
Завтрак2														
130	Сок фруктовый	200	1		33	140		4			40	24	18	1
Итого за Завтрак2			1		33	140		4			40	24	18	1
Обед														
410,02	Помидор свежий	40									6	10	8	
32,02	Рассольник с курой и сметаной	200	6	6	15	136		14	22	1	33	103	29	1
110,01	Котлеты (биточки) из птицы	70	11	6	6	118		27	1	39	118	19	1	
75,03	Макароны отварные	130	2	4	14	104		29	1	9	16	9		
116	Соус красный	25			3	16		1			5	6	3	
241	Компот из чернослива	180			18	73		1			6	8	10	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			22	16	73	527		16	79	4	113	339	101	4
Полдник														
55,01	Картофель отварной с маслом	150	3	5	23	147		28	32		19	83	32	1
89,02	Рыба отварная	60	9	1		41					24	137	31	
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
132,01	Чай с лимоном	180			12	50		2			2	1	1	
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	20	1		6	40					7	39	11	1
Итого за Полдник			18	9	58	389		30	82	1	70	324	87	4
Итого за день			53	42	225	1503		54	276	6	556	993	267	10

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: 3-7лет

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	180	4	4	13	100		2	25		139	110	20	
19	Бутерброд с маслом и сыром	57	6	9	20	187		61	1	115	95	17	1	
Итого за Завтрак			18	21	62	509		4	137	1	444	428	116	3
Завтрак2														
132,02	Чай Каркаде с сахаром	180			10	40			3					
402	Печенье	20	2	2	14	79			1	4	17	6		
Итого за Завтрак2			2	2	24	119			3	1	4	17	6	
Обед														
53,05	Салат из свеклы с яйцом	50	2	5	4	69		4	25	2	25	38	11	1
34,09	Щи по-уральски с мясом и сметаной	200	5	6	11	120		15	18	1	40	90	21	1
56	Пюре картофельное	130	3	5	24	156		28	33		40	99	35	1
86,02	Котлеты рыбные	70	12	6	6	126		1	17	2	58	186	41	1
241	Компот из яблок свежих	180			13	52		3			4	3	2	1
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			25	22	75	603		51	93	6	180	494	133	7
Полдник														
77	Омлет натуральный	140	10	13	19	231		1	146	2	147	193	27	2
122,03	Компот из изюма	180			19	75					8	13	4	
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80			1	7	26	10	1	
140,01	Банан	170	2	1	34	154		16		1	13	45	67	1
Итого за Полдник			14	15	87	540		17	146	4	175	277	108	4
Итого за день			59	60	248	1771		72	379	12	803	1216	363	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет

День: среда
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	136	22	
54,4	Чай с молоком	180	4	5	17	126		2	32		173	130	20	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150		38	1	9	34	13	1	
Итого за Завтрак			12	18	52	426		4	119	1	364	302	55	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	50		4	3	49		2		2	9	10	6	
37	Суп картофельный с клецками и курой	200	8	6	25	180		13	28	1	28	109	33	1
42,05	Капуста тушеная с курой	180	15	10	11	192		81	42	2	102	168	52	2
122,02	Компот из апельсинов	180			14	59		15			9	6	3	
420,03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			26	20	70	560		111	70	6	161	371	117	5
Полдник														
79,1	Запеканка творожная морковная	140	23	11	19	274		3	46	1	184	269	43	1
118,01	Кисель плодово-ягодный	180				99								
420,01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
140	Яблоки	90			9	42		9			14	10	8	2
Итого за Полдник			25	12	68	495		12	46	2	205	305	61	4
Итого за день			68	56	212	1642		129	268	9	913	1120	256	10

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: 3-7лет

День: четверг
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	180	3	4	13	101		2	26		138	104	16	
1,01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150		38	1	9	34	13	1	
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31			50		11	38	2	1
Итого за Завтрак			15	20	61	484		4	163	1	339	350	66	3
Завтрак2														
132,02	Чай Каркаде с сахаром	180			10	40			3					

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: 3-7летДень: пятница
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ реп.	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			167	197	46	
54.21	Какао с молоком	180	4	4	13	100	2	25			139	110	20	
1.01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150		38	1	9	34	13	1	
Итого за Завтрак			11	17	43	371	4	112	1	335	341	79	1	
Завтрак2														
122.1	Компот из сухофруктов (яблоки и шиповник)	180	2		10	58	33	1		3	1			
Итого за Завтрак2			2		10	58	33	1		3	1			
Обед														
410	Огурец свежий	50			1	7		5			12	21	7	
41.02	Суп рыбный из минтая со сметаной	200	6	5	13	132	11	18	1	41	156	41	1	
22	Зразы картофельные с мясом	200	15	14	25	290	31	42	2	33	223	54	3	
116	Соус красный	25			3	16	1			5	6	3		
122.06	Компот из изюма и лимона	180			13	52	2			9	11	4		
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				13	78	23	2	
Итого за Обед			26	19	72	577	50	60	4	113	495	132	6	
Полдник														
79.08	Запеканка творожно-вермишелевая	140	27	13	13	285	1	42	1	205	285	30	1	
86	Соус сметанный сладкий	25	1	2	5	41		13			35	26	5	
132	Чай с сахаром	180			12	48								
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				7	26	10	1	
Итого за Полдник			30	16	45	454	1	55	2	247	337	45	2	
Итого за день			69	52	170	1460	68	228	7	698	1174	256	9	

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: 3-7летДень: понедельник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ реп.	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														
86	Каша вязкая манная молочная	200	6	7	24	187	2	49			181	148	24	
54.21	Какао с молоком	180	4	4	13	100	2	25			139	110	20	
1.01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150		38	1	9	34	13	1	
Итого за Завтрак			13	17	57	437	4	112	1	329	292	57	1	
Завтрак2														
130	Сок фруктовый	200	1		33	140	4				40	24	18	1
Итого за Завтрак2			1		33	140	4				40	24	18	1
Обед														
410.02	Помидор свежий	40								6	10	8		
30.08	Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	200	6	8	15	151	18	18	2	22	102	31	1	
75.03	Макароны отварные	130	2	4	14	104		29	1	9	16	9		
110.04	Колбаски по-могилевски из мяса	70	17	16	9	246	1	76	2	72	216	29	3	
122.01	Компот из кураги	180			11	46				13	12	8		
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				13	78	23	2	
Итого за Обед			28	28	66	627	19	123	6	135	434	108	6	
Полдник														
13	Овощное рагу с курицей	180	8	11	24	222	57	34	3	68	142	54	2	
132.01	Чай с лимоном	180			12	50	2			2	1	1		
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				7	26	10	1	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	20	1		8	40				7	39	11	1	
Итого за Полдник			11	12	59	392	59	34	4	84	208	76	4	
Итого за день			53	57	215	1596	86	269	11	588	958	259	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 7)
Рацион: 3-7летДень: вторник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

№ реп.	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			167	197	46	
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101	2	26			138	104	16	
19	Бутерброд с маслом и сыром	57	6	9	20	187		61	1	115	95	17	1	
Итого за Завтрак			13	20	43	409	4	136	1	440	396	79	1	
Завтрак2														
132.03	Чай Зеленый с сахаром	180			7	29								
402	Печенье	15	1	1	11	59				1	3	13	5	
Итого за Завтрак2			1	1	18	88				1	3	13	5	
Обед														
15.01	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1	2	4	39		5		1	22	22	11	1
30.06	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6	7	14	145		34	24	1	48	103	35	2
79.12	Запеканка картофельная с рыбой	170	14	9	24	236		30	46	2	53	258	73	2
241	Компот из яблок свежих	180			13	52				4	3	2	1	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			24	18	72	552		72	70	5	140	464	144	8
Полдник														
139.01	Оладьи	110	9	11	43	310		1	61	3	100	144	35	2
113.02	Слушечное молоко	25	2	1	14	74			6		79	57	9	
132	Чай с сахаром	180			12	48								
140.01	Банан	170	2	1	34	154				1	13	45	67	1
Итого за Полдник			13	13	103	586		17	67	4	182	246	111	3
Итого за день			51	52	236	1635		93	273	11	775	1119	339	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 8)
Рацион: 3-7летДень: среда
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 3-7лет

Неделя: 2							Возраст: 3-7 лет							
№ реп.	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	180	4	4	13	100		2	25		139	110	20	
1.01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150		38	1	9	34	13	1	
406	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31				50	11	38	2	1
Итого за Завтрак			16	20	61	496		4	169	1	372	355	65	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		4			9	17	6	
41.02	Суп рыбный из минтая со сметаной	200	8	5	13	132		11	18	1	41	156	41	1
382.03	Голубцы ленивые с мясом формовые	170	18	11	15	231		53	24	1	75	214	48	3
115.01	Соус сметанный	25	1	5	5	67			32		37	30	6	
241	Компот из черносливы	180			18	73					8	8	10	
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2
Итого за Обед			30	21	69	589		68	75	3	183	503	134	6
Полдник														
79.1	Залепокка творожная морковная	140	23	11	19	274		3	46	1	164	269	43	1
118.01	Кисель плодово-ягодный	180			25	99								
420.01	Хлеб белый (Батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1
Итого за Полдник			25	12	59	453		3	46	2	191	285	53	2
Итого за день			77	58	221	1739		76	320	7	929	1303	276	11

Рацион: 3-7 лет

01.01-12 31 (Bce)

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

		Неделя 2					Возраст: 3-7 лет									
№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса горчи	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Х		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
66.02	Каша вязкая пшениная молочная	200	6	8	23	189		2	49		182	178	37	1		
126	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	101		2	26		138	104	16			
1.01	Бутерброд с маслом	45	3	6	20	150		3	38	1	9	34	13	1		
Итого за Завтрак			12	18	56	440		4	113	1	329	316	66	2		
Завтрак2																
132.03	Чай Зеленый с сахаром	180			7	29										
Итого за Завтрак2					7	29										
Обед																
10.04	Салат "Здоровье"	50	1	3	6	54				1	23	16	10	1		
30.04	Суп: гороховый с курой и сметаной	200	9	6	20	168		12	22	1	48	140	43	2		
420.02	Гречки	100	1		5	27					2	9	3			
153.01	Жаркое по-домашнему	170	15	13	29	292		36	30	2	37	220	60	3		
122.06	Компот из изюма и лимона	180			13	52		2			9	11	4			
420.03	Хлеб черный (Дарницкий)	40	3		17	80				1	13	78	23	2		
Итого за Обед			29	22	90	673		66	52	5	132	474	143	8		
Полдник																
79.08	Запеканка творожно-вермишелевая	140	27	13	13	285		1	42	1	205	285	30	1		
86	Соус сметанный сладкий	25	1	2	5	41			13		35	26	5			
420.01	Хлеб белый (батон Нарезной)	30	2	1	15	80				1	7	26	10	1		
132	Чай с сахаром	180			12	48										
Итого за Полдник			30	16	45	454		1	55	2	247	337	45	2		
Итого за день			71	56	198	1566		71	220	8	708	1127	254	12		

Составил
ШЕФ-ПОВАР

Т.П.БАХАНОВА

Утвердил
ЗАВЕДУЮЩИЙ

С. В. СМЕЛОВА

