

## Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	160	4	7	23	174	1	173
	Бутерброд с маслом	35		4		33		94
	Какао с молоком	160	1	1	9	55		397
	<b>Итого за Завтрак</b>		5	12	32	262	1	
Завтрак2	Кисель плодово-ягодный	160			20	76	1	382
	<b>Итого за Завтрак2</b>				20	76	1	
Обед	Икра кабачковая	40						7,29
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	5	5	14	121	41	13
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	26	169		6,9
	Бефстроганов из курицы	60	10	12	6	166	3	95
	Компот из яблок	180			10	41	2	240
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
<b>Итого за Обед</b>			22	22	63	532	46	
Полдник	Слойка с повидлом	100	5	5	47	253	1	531
	Чай с сахаром	160			9	35		45
	<b>Итого за Полдник</b>		5	5	56	288	1	
<b>Итого за день</b>			32	39	171	1158	49	

МБДОУ "Ефил"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	5	5	20	146	1	68,03
	Бутерброд с маслом	35		4		33		94
	Чай с сахаром	160			9	35		45
	<b>Итого за Завтрак</b>		5	9	29	214	1	
Завтрак2	Яблоко красное	150						
	<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Свекла тушеная	40	2	3	11	79	13	59
	Рассольник с курицей и со сметаной	180	7	6	18	155	19	32
	Картофельное пюре	110	3	5	17	129	20	206
	Гуляш из отварного мяса в смет. соусе	60	8	9	4	124	3	93
	Компот лимонный	180			10	43	3	242
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
<b>Итого за Обед</b>			21	23	67	565	58	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ. молоком	120	22	4	20	204	1	117
	Компот из смеси сухофруктов	160			7	28		241
	<b>Итого за Полдник</b>		22	4	27	232	1	
<b>Итого за день</b>			48	36	123	1011	60	

МБДОУ "Ефил  
Примерное м  
Рацион: 1,5-3 года

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			6	8	27	206	1	99
	Каша вязкая ячневая молочная	160				33		94
	Бутерброд с маслом	35		4		50		31
	Чай сладкий с молоком	160	1	1	9	289	1	
Итого за Завтрак			7	13	36			
Завтрак2					12	53	2	532
	Сок яблочный	100			12	53	2	
Итого за Завтрак2								7,29
Обед	Икра кабачковая	40				260	26	11
	Суп крестьянский со сметаной	180	10	17	16	102		6,5
	Рис отварной рассыпчатый	110	2	2	19	35	1	87
	Котлеты рыбные паровые	60		3	2	41	2	240
	Компот из яблок	180			7	35		50
	Хлеб ржаной	30	1			473	29	
Итого за Обед			13	22	54			
Полдник			3	2	20	113	24	2
	Винегрет с растительным маслом	120				31	17	35
	Чай с шиповником	160			8	35		50
	Хлеб ржаной	30	1		7	179	41	
Итого за Полдник			4	2	35	994	73	
Итого за день			24	37	137			

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил  
Примерное м  
Рацион: 1,5-3 года

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак			5	6	23	170	1	84
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160				33		94
	Бутерброд с маслом	35		4		55		397
	Какао с молоком	160	1	1	9	258	1	
Итого за Завтрак			6	11	32			
Завтрак2			2	1	21	96	10	57
	Банан	150				96	10	
Итого за Завтрак2			2	1	21			
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40		3	4	42	2	15
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	6	5	9	110	13	44
	Макаронные изделия отварные	110	5	4	29	173		6,16
	Подлива куриная	60				1		241
	Компот из смеси сухофруктов	180			8	32		50
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		
Итого за Обед			12	12	57	393	15	
Полдник			3	4	4	64	1	77
	Омлет натуральный	110				35		45
	Чай с сахаром	160			9			54
	Хлеб пшеничный	30				99	1	
Итого за Полдник			3	4	13	846	27	
Итого за день			23	28	123			

МБДОУ "Ефил"

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	5	5	32	188		6,16
	Яйцо вареное вкрутую	50	1	1		16		406
	Бутерброд с маслом	35		4		33		94
	Чай с шиповником	160			8	31	17	35
	<b>Итого за Завтрак</b>		6	10	40	268	17	
Завтрак2	Кефир с сахаром	120	2	2	6	56	1	5,11
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2	2	6	56	1	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1	2	3	35	4	53
	Суп гороховый с гречками на бульоне	180	11	8	29	231	25	533
	Жаркое по-домашнему с курой	130	12	13	29	287	36	153,01
	Компот из яблок	180			10	41	2	240
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
	<b>Итого за Обед</b>		25	23	78	629	67	
Полдник	Оладьи с повидлом	110	6	6	45	251		274,01
	Чай с сахаром	160			9	35		45
	<b>Итого за Полдник</b>		6	6	54	286	85	
<b>Итого за день</b>			39	41	178	1239		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил"

Примерное м

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	160	5	5	23	157	1	88
	Бутерброд с маслом	35		4		33		94
	Какао с молоком	160	1	1	9	55		397
	<b>Итого за Завтрак</b>		6	10	32	245	1	
Завтрак2	Кисель плодово-ягодный	160			20	76	1	382
	<b>Итого за Завтрак2</b>				20	76	1	
Обед	Салат картофельный с растительным маслом	40	1	2	4	37	5	72
	Борщ на мясном бульоне	180	7	8	9	136	25	28
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	26	169		6,9
	Тефтели куриные	50	8	12	4	154	2	81
	Компот из смеси сухофруктов	180			8	32		241
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
	<b>Итого за Обед</b>		23	27	58	563	32	
Полдник	Пирожок с яблоками	110	7	6	42	247	3	139
	Чай с сахаром	160			9	35		45
	<b>Итого за Полдник</b>		7	6	51	282	3	
<b>Итого за день</b>			36	43	161	1166	37	

МБДОУ "Ефил"  
 Примерное м  
 Рацион: 1,5-3 года

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: вторник  
 Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	160	5	4	17	127	1	64,01
	Бутерброд с маслом	35		4		33		94
	Чай с лимоном	160			10	39		47
	<b>Итого за Завтрак</b>		5	8	27	199	1	
Завтрак2	Кефир с сахаром	120	2	2	6	56	1	5,11
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2	2	6	56	1	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	1	2	2	31	15	10
	Суп с зеленым горошком	180	7	7	14	147	17	38,03
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	4	5	30	177	37	55
	Бефстроганов из печени	60	6	3	6	78	12	91,02
	Компот из яблок	180			10	41	2	240
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
	<b>Итого за Обед</b>		19	17	69	509	83	
Полдник	Сырники с повидлом	110	22	6	30	267	1	117,02
	Чай с сахаром	160			9	35		45
	<b>Итого за Полдник</b>		22	6	39	302	1	
<b>Итого за день</b>			48	33	141	1066	86	

МБДОУ "Ефил"  
 Примерное м  
 Рацион: 1,5-3 года

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: среда  
 Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	160	5	6	24	170	1	68,02
	Бутерброд с маслом	35		4		33		94
	Чай сладкий с молоком	160	1	1	9	50		31
	<b>Итого за Завтрак</b>		6	11	33	253	1	
Завтрак2	Яблоко красное	150						
	<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Икра кабачковая	40						7,29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	8	6	23	176	22	34
	Голубцы ленивые	110	10	10	14	186	47	382
	Компот из изюма	180			23	94		241
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
	<b>Итого за Обед</b>		19	16	67	491	69	
Полдник	Запеканка картофельная с морковью	120	3	3	22	121	26	79,01
	Чай с сахаром	160			9	35		45
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
	<b>Итого за Полдник</b>		4	3	38	191	26	
<b>Итого за день</b>			29	30	138	935	96	

МБДОУ "Ефил"  
 Примерное м  
 Рацион: 1,5-3 года

День: четверг  
 Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5	5	20	143	1	68
	Бутерброд с сыром	35	3	3		42		1
	Какао с молоком	160	1	1	9	55		397
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	9	29	240	1	
Завтрак2	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2	1	21	96	10	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	40	1	3	3	44	24	8,2
	Суп рыбный со сметаной	180	1	1	10	58	9	43
	Тефтели мясо-крупяные	110	5	6	14	131	3	76
	Компот из смеси сухофруктов	180			8	32		241
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
	<b>Итого за Обед</b>		8	10	42	300	36	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	120	19	7	12	195		117
	Чай с сахаром	160			9	35		45
	<b>Итого за Полдник</b>		19	7	21	230		
<b>Итого за день</b>		38	27	113	866	47		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил"  
 Примерное м  
 Рацион: 1,5-3 года

День: пятница  
 Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы "Геркулес"	160	3	7	8	105	1	84
	Бутерброд с сыром	45	3	4		54		1
	Компот из яблок	160			9	36	2	240
	<b>Итого за Завтрак</b>		6	11	17	195	3	
Завтрак2	Груши	150						
	<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Суп овощной на мясном бульоне	180	8	7	16	158	36	38,01
	Картофельное пюре	110	3	5	17	129	20	206
	Мясное азу	60				1		
	Компот из шиповника	180	1		21	88		241,01
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
	<b>Итого за Обед</b>		13	12	61	411	56	
Полдник	Булочка домашняя	110	6	6	42	243		274
	Чай с лимоном	160			10	39		47
	<b>Итого за Полдник</b>		6	6	52	282		
<b>Итого за день</b>		25	29	130	888	59		

Итого за период	342	343	1415	10169	619	
Среднее значение за период	34,2	34,3	141,5	1016,9	61,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	56			

Составил \_\_\_\_\_ *Солф* Бухгалте

Утвердил \_\_\_\_\_ *Солф*