

МБДОУ "Ефил"

**Примерное меню**

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	180	5	8	25	196	2	173
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Какао с молоком	180	2	2	10	62	1	397
	<b>Итого за Завтрак</b>		7	14	35	295	3	
Завтрак2	Кисель плодово-ягодный	180			22	85	1	382
	<b>Итого за Завтрак2</b>				22	85	1	
Обед	Икра кабачковая	50						7,29
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	6	5	16	134	45	13
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	30	199		6,9
	Бефстроганов из курицы	80	13	15	7	221	4	95
	Компот из яблок	200			11	45	2	240
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
	<b>Итого за Обед</b>		28	26	77	664	51	
Полдник	Слойка с повидлом	110	5	6	52	278	1	531
	Чай с сахаром	180			10	40		45
	<b>Итого за Полдник</b>		5	6	62	318	1	
Уплатненный	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		2	1	21	96	10	
<b>Итого за день</b>			42	47	217	1458	66	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил"

Примерное м  
Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5	6	22	164	1	68,03
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Чай с сахаром	180			10	40		45
	<b>Итого за Завтрак</b>		5	10	32	241	1	
Завтрак2	Яблоко красное	150						
	<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Свекла тушеная	50	2	4	13	99	17	59
	Рассольник с курой и со сметаной	200	8	6	20	172	21	32
	Картофельное пюре	130	3	6	21	152	24	206
	Гуляш из отварного мяса в смет. соусе	80	10	11	5	166	4	93
	Компот лимонный	200			11	47	4	242
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
	<b>Итого за Обед</b>		25	27	83	701	70	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.молоком	130	24	4	22	221	1	117
	Компот из смеси сухофруктов	180			8	32		241
	<b>Итого за Полдник</b>		24	4	30	253	1	
Уплатненный	Кисломолочный продукт	140	6	2	8	80	1	404
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		6	2	8	80	1	
<b>Итого за день</b>			60	43	153	1275	73	

МБДОУ "Ефил"  
Примерное м  
Рацион: 3-7лет

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	7	9	31	232	2	99
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Чай сладкий с молоком	180	1	1	10	56	1	31
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	14	41	325	3	
Завтрак2	Сок яблочный	150			18	79	2	532
	<b>Итого за Завтрак2</b>				18	79	2	
Обед	Икра кабачковая	50						7,29
	Суп крестьянский со сметаной	200	11	19	18	289	29	11
	Рис отварной рассыпчатый	130	2	2	22	120		6,5
	Котлеты рыбные паровые	80		4	2	47	1	87
	Компот из яблок	200			11	45	2	240
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
	<b>Итого за Обед</b>		15	25	66	566	32	
Полдник	Винегрет с растительным маслом	130	4	2	22	122	27	2
	Чай с шиповником	180			9	35	20	35
	Хлеб ржаной	35	1		8	41		50
	<b>Итого за Полдник</b>		5	2	39	198	47	
Уплатненный	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		2	1	21	96	10	
<b>Итого за день</b>		30	42	185	1264	94		

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил"  
Примерное м  
Рацион: 3-7лет

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	6	7	26	191	1	84
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Какао с молоком	180	2	2	10	62	1	397
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	13	36	290	2	
Завтрак2	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2	1	21	96	10	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	1	3	5	53	2	15
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	7	6	10	122	14	44
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	34	204		6,16
	Подлива куриная	80				2		
	Компот из смеси сухофруктов	200			9	35		241
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
	<b>Итого за Обед</b>		16	14	71	481	16	
Полдник	Омлет натуральный	130	3	5	4	75	1	77
	Чай с сахаром	180			10	40		45
	Хлеб пшеничный	30						54
	<b>Итого за Полдник</b>		3	5	14	115	1	
Уплатненный	Сок яблочный	150			18	79	2	532
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>				18	79	2	
<b>Итого за день</b>		29	33	160	1061	31		

МБДОУ "Ефил"  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	6	5	34	204		6,16
	Яйцо вареное вкрутую	50	1	1		16		406
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Чай с шиповником	180			9	35	20	35
	<b>Итого за Завтрак</b>			7	10	43	292	20
Завтрак2	Кефир с сахаром	150	3	3	8	71	1	5,11
	<b>Итого за Завтрак2</b>		3	3	8	71	1	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1	3	4	44	5	53
	Суп гороховый с гречками на бульоне	200	12	8	33	256	28	533
	Жаркое по-домашнему с курой	140	13	14	32	309	39	153,01
	Компот из яблок	200			11	45	2	240
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
	<b>Итого за Обед</b>		28	25	93	719	74	
Полдник	Оладьи с повидлом	120	6	6	49	274		274,01
	Чай с сахаром	180			10	40		45
	<b>Итого за Полдник</b>		6	6	59	314		
Уплатненный	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		2	1	21	96	10	
<b>Итого за день</b>			46	45	224	1492	105	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил"  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	6	6	26	177	2	88
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Какао с молоком	180	2	2	10	62	1	397
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	12	36	276	3	
	Завтрак2	Кисель плодово-ягодный	180			22	85	1
<b>Итого за Завтрак2</b>					22	85	1	
Обед	Салат картофельный с растительным маслом	50	1	3	5	46	6	72
	Борщ на мясном бульоне	200	7	9	10	151	28	28
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	30	199		6,9
	Тефтели куриные	55	9	13	4	170	2	81
	Компот из смеси сухофруктов	200			9	35		241
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
	<b>Итого за Обед</b>		26	31	71	666	36	
Полдник	Пирожок с яблоками	120	7	7	45	270	3	139
	Чай с сахаром	180			10	40		45
	<b>Итого за Полдник</b>		7	7	55	310	3	
Уплатненный	Кисломолочный продукт	140	6	2	8	80	1	404
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		6	2	8	80	1	
<b>Итого за день</b>			47	52	192	1417	44	

МБДОУ "Ефил"  
Примерное м  
Рацион: 3-7лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая	180	5	5	19	143	1	64,01
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Чай с лимоном	180			11	43		47
Итого за Завтрак			5	9	30	223	1	
Завтрак2								
	Кефир с сахаром	140	3	2	7	66	1	5,11
Итого за Завтрак2			3	2	7	66	1	
Обед								
	Салат из свежей капусты и моркови	50	1	4	4	55	30	8,2
	Суп с зеленым горошком	200	8	8	15	163	19	38,03
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	140	3	5	26	161	32	53
	Бефстроганов из печени	80	8	4	8	104	17	91,02
	Компот из яблок	200			11	45	2	240
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
Итого за Обед			22	21	77	593	100	
Полдник								
	Сырники с повидлом	120	25	7	33	292	1	117,02
	Чай с сахаром	180			10	40		45
Итого за Полдник			25	7	43	332	1	
Уплатненный								
	Сок яблочный	150			18	79	2	532
Итого за Уплатненный полдник					18	79	2	
Итого за день			55	39	175	1293	105	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил"  
Примерное м  
Рацион: 3-7лет

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6	7	27	191	1	68,02
	Бутерброд с маслом	40		4		37		94
	Чай сладкий с молоком	180	1	1	10	56	1	31
Итого за Завтрак			7	12	37	284	2	
Завтрак2								
	Яблоко красное	150						
Итого за Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	50						7,29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9	6	26	195	24	34
	Голубцы ленивые	130	12	12	16	220	55	382
	Компот из изюма	200			25	104		241
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
Итого за Обед			23	18	80	584	79	
Полдник								
	Запеканка картофельная с морковью	140	3	3	25	141	30	79,01
	Чай с сахаром	180			10	40		45
	Хлеб ржаной	30	1		7	35		50
Итого за Полдник			4	3	42	216	30	
Уплатненный								
	Кефир с сахаром	140	3	2	7	66	1	5,11
Итого за Уплатненный полдник			3	2	7	66	1	
Итого за день			37	35	166	1150	112	

МБДОУ "Ефил  
Примерное м  
Рацион: 3-7лет

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	6	22	161	1	68
	Бутерброд с сыром	40	3	4		48		1
	Какао с молоком	180	2	2	10	62	1	397
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	12	32	271	2	
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	50	1	4	4	55	30	8,2
	Суп рыбный со сметаной	200	2	2	11	64	10	43
	Тефтели мясо-крупяные	130	6	7	17	155	4	76
	Компот из смеси сухофруктов	200			9	35		241
	Хлеб ржаной	55	2		13	65		50
	<b>Итого за Обед</b>			11	13	54	374	44
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	140	22	9	14	228	1	117
	Чай с сахаром	180			10	40		45
	<b>Итого за Полдник</b>		22	9	24	268	1	
Уплатненный	Сок яблочный	150			18	79	2	532
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		45	35	149	1088	59	
<b>Итого за день</b>								

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

МБДОУ "Ефил  
Примерное м  
Рацион: 3-7лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возрастная категория 3-7лет

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"	180	3	8	9	118	1	84
	Бутерброд с сыром	55	4	5		66		1
	Компот из яблок	180			10	41	2	240
	<b>Итого за Завтрак</b>		7	13	19	225	3	
Завтрак2	Груши	150						
	<b>Итого за Завтрак2</b>							
Обед	Суп овощной на мясном бульоне	200	8	8	17	176	39	38,01
	Картофельное пюре	130	3	6	21	152	24	206
	Мясное азу	80			23	97		241,01
	Компот из шиповника	200	1		13	65		50
	Хлеб ржаной	55	2		14	491	63	
	<b>Итого за Обед</b>			14	14	74	491	63
Полдник	Булочка домашняя	120	7	6	46	265		274
	Чай с лимоном	180			11	43		47
	<b>Итого за Полдник</b>		7	6	57	308		
Уплатненный	Кисломолочный продукт	140	6	2	8	80	1	404
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		6	2	8	80	1	
<b>Итого за день</b>								

Итого за период	425	406	1779	12602	756	
Среднее значение за период	42,5	40,6	177,9	1260,2	75,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	29	57			

Составил                      Бухгалте

Утвердил