

**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 манная молочная	160	5	5	23	157	.1	88
	Бутерброд с маслом	35	2	4	13	92		94
	Какао с молоком	160	1	3	16	102		397
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	12	52	351	1	
Завтрак2	Сок яблочный	160	1	1	20	84	2	532
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1	1	20	84	2	
Обед	Икра кабачковая	40	1	2	6	43		7,29
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	5	5	12	121	41	13
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	11	29	169		6,9
	Бефстроганов из курицы	60	10	12	6	166	3	95
	Компот из чернослива	180			23	94		241,02
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
	<b>Итого за Обед</b>		24	31	88	646	44	
Уплатненный	Ватрушка с творогом	100	11	8	40	281		136
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		12	8	53	335		
<b>Итого за день</b>		45	52	213	1416	47		

МБДОУ "Ефимовский детский сад комбинированного

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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	2	4	13	92		94
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	9	46	292	1	
Завтрак2	Яблоко красное	150	1		7	38	3	105
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1		7	38	3	
Обед	Рассольник с курой и сметаной	180	7	6	18	155	19	32
	Макаронные изделия отварные	110	5	4	29	173		6,16
	Гуляш из отварного мяса в смет. соусе	60	8	9	4	124	3	93
	Компот из яблок	180	1	1	6	25	2	240
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
	<b>Итого за Обед</b>		23	21	69	530	24	
Уплатненный	Картофельное пюре	120	3	6	19	141	22	206
	Салат из свежей капусты и моркови	40	1	2	4	35	24	8,2
	Компот из смеси сухофруктов	160	1		21	85		241
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		7	9	56	314	46	
<b>Итого за день</b>		39	39	178	1174	74		

МБДОУ "Ефимовский детский сад комбинированного

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

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 ячневая молочная	160	6	8	27	206	1	99
	Бутерброд с маслом	35	2	4	13	92		94
	Чай сладкий с молоком	160	1	1	9	50		31
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	13	49	348	1	
Завтрак2	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2	1	21	96	10	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	180	10	17	16	260	26	11
	Рис отварной рассыпчатый	110	2	2	19	102		6,5
	Котлеты рыбные паровые	60		3	2	35	1	87
	Компот из яблок	180	1	1	6	25	2	240
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
<b>Итого за Обед</b>		15	24	55	475	29		
Уплатненный	Винегрет с растительным маслом	120	3	5	20	113	24	2
	Чай с шиповником	160	1		8	31	17	35
	Хлеб ржаной	30	1	1	9	39		50
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		5	6	37	183	41	
<b>Итого за день</b>		31	44	162	1102	81		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ "Ефимовский детский сад комбинированного

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

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 молочная "Дружба"	160	5	6	23	170	1	84
	Бутерброд с маслом	35	2	4	13	92		94
	Какао с молоком	160	1	3	16	102		397
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	13	52	364	1	
Завтрак2	Сок яблочный	150	1	1	18	79	2	532
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1	1	18	79	2	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	1	3	4	42	2	15
	Суп свекольный с курой и сметаной	180	6	5	9	110	13	44
	Картофельное пюре	110	3	5	17	129	20	206
	Мясное азу	60	9	5	7	230		98
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		23	95		241
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
<b>Итого за Обед</b>		22	19	72	659	35		
Уплатненный	Омлет натуральный	110	3	4	4	64	1	77
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	Хлеб пшеничный	30						54
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		4	4	17	118	1	
<b>Итого за день</b>		35	37	159	1220	39		



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

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

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	5	7	39	229	1	173
	Бутерброд с маслом	35	2	4	13	92		94
	Чай с шиповником	160	1		8	31	17	35
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	11	60	352	18	
Завтрак2	Кефир с сахаром	150	3	3	8	71	1	5,11
	<b>Итого за Завтрак2</b>		3	3	8	71	1	
Обед	Свекла тушеная	50	2	4	13	99	17	59
	Суп овощной на мясном бульоне	180	8	7	16	158	36	38,01
	Жаркое по-домашнему с мясом	130	9	11	13	192	15	153
	Компот из изюма	180	1		23	94		241
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
	<b>Итого за Обед</b>		22	23	77	596	68	
Уплатненный	Макаронные изделия отварные	110	5	4	29	173		6,16
	Яйцо отварное	40	5	5		63		73
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	Хлеб пшеничный	30						54
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		11	9	42	290		
<b>Итого за день</b>		44	46	187	1309	87		

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	2	4	13	92		94
	Какао с молоком	160	1	3	16	102		397
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	12	52	351	1	
Завтрак2	Сок яблочный	150	1	1	18	79	2	532
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1	1	18	79	2	
Обед	Салат картофельный с растительным маслом	40	1	2	4	37	5	72
	Суп куриный с макаронными изделиями	180	2		15	71	6	34,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом	110	9	9	10	161	36	92
	Компот из кураги	180	1		21	88		241
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
	<b>Итого за Обед</b>		15	12	62	410	47	
Уплатненный	Булочка домашняя	110	6	6	42	243		274
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		7	6	55	297		
<b>Итого за день</b>		31	31	187	1137	50		

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

Рацион: 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	4	5	17	127	1	68
	Бутерброд с маслом	35	2	4	13	92		94
	Чай с лимоном	160	1		10	39	4	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		7	9	40	258	5	
Завтрак2	Кефир с сахаром	150	3	3	8	71	1	5,11
	<b>Итого за Завтрак2</b>		3	3	8	71	1	
Обед	Икра кабачковая	40	1	2	6	43		7,29
	Борщ с курой и сметаной	180	2	1	8	50	20	28,01
	Рис отварной рассыпчатый	120	2	2	21	111		6,5
	Бефстроганов из печени	60	6	3	6	78	12	91,02
	Компот из яблок	180	1	1	6	25	2	240
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
<b>Итого за Обед</b>		14	10	59	360	34		
Уплатненный	Сырники со сгущенным молоком	110	13	5	20	183		117,01
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		14	5	33	237		
<b>Итого за день</b>		38	27	140	926	40		

МБДОУ "Ефимовский детский сад комбинированного

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	29	222	1	84
	Бутерброд с сыром	35	4	8	16	153		1
	Чай сладкий с молоком	160	1	1	9	50		31
	<b>Итого за Завтрак</b>		8	16	54	425	1	
Завтрак2	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2	1	21	96	10	
Обед	Суп гороховый с курой	180	11	8	29	231	25	533,01
	Макаронные изделия отварные	110	5	4	29	173		6,16
	Тефтели куриные	60	10	14	4	185	2	81
	Компот из шиповника	180	1		21	88	6	241,01
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
	<b>Итого за Обед</b>		29	27	95	730	33	
Уплатненный	Пирог с капустой	120	7	7	45	270	3	139,03
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		8	7	58	324	3	
<b>Итого за день</b>		47	51	228	1575	47		



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

Рацион: 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Молочная вермишель	160	5	6	24	170	1	68,04
	Бутерброд с маслом	35	2	4	13	92		94
	Какао с молоком	160	1	3	16	102		397
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	<b>364</b>	<b>1</b>	
Завтрак2	Яблоко краное	150	1		7	38	3	105
	<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>7</b>	<b>38</b>	<b>3</b>
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	40	1	2	4	35	24	8,2
	Суп рыбный со сметаной	180	1	1	10	58	9	43
	Ёжики с подливой	110	10	11	26	244	6	76,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		23	95		241
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>485</b>	<b>39</b>	
Уплатненный	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120	22	4	20	204	1	117
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>			<b>23</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>258</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>32</b>	<b>168</b>	<b>1145</b>	<b>44</b>	

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

Рацион: 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	2	4	13	92		94
	Чай сладкий с молоком	160	1	1	9	50		31
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>269</b>	<b>1</b>	
Завтрак2	Сок яблочный	150	1	1	18	79	2	532
	<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>2</b>
Обед	Суп с фрикадельками из мяса с рисом и сметаной	180	8	8	24	198	21	34
	Картофельное пюре	110	3	5	17	129	20	206
	Котлеты куриные	60	11	11	12	159	1	305
	Компот из шиповника	180	1		21	88	6	241,01
	Хлеб ржаной	40	2	1	12	53		50
<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>25</b>	<b>86</b>	<b>627</b>	<b>48</b>	
Уплатненный	Оладьи с повидлом	110	6	6	45	251		274,01
	Чай с сахаром	160	1		13	54		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>			<b>7</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41</b>	<b>41</b>	<b>201</b>	<b>1280</b>	<b>51</b>	

Итого за период	398	400	1823	12284	560	
Среднее значение за период	39,8	40	182,3	1228,4	56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	58			

Составил Ноня Бухгалт

Утвердил Анол

