



Компот из смеси сухофруктов	180	1	.	23	95		241
Итого за Уплатненный полдник		7	9	64	357	54	
Итого за день		49	45	213	1438	86	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7лет

День: среда

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 ячневая молочная	180	7	9	31	232	2	99
	Бутерброд с маслом	40	2	4	15	106		94
	Чай сладкий с молоком	180	1	1	10	56	1	31
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	14	56	394	3	
Завтрак2	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Завтрак2</b>		2	1	21	96	10	
Обед	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	1	1	7	28	2	240
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
<b>Итого за Обед</b>		17	27	66	556	32		
Полдник	Сок яблочный	170	1	1	21	89	3	532
	<b>Итого за Полдник</b>		1	1	21	89	3	
Уплатненный	Винегрет с растительным маслом	130	4	5	22	122	27	2
	Чай с шиповником	180	1		9	35	20	35
	Хлеб ржаной	35	2	1	11	46		50
<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		7	6	42	203	47		
<b>Итого за день</b>			37	49	206	1338	95	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7лет

День: четверг

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 молочная "Дружба"	180	6	7	26	191	1	84
	Бутерброд с маслом	40	2	4	15	106		94
	Какао с молоком	180	2	3	18	114	1	397
<b>Итого за Завтрак</b>			10	14	59	411	2	
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	50	1	3	5	53	2	15
	Суп свекольный с курой и сметаной	200	7	6	10	122	14	44
	Картофельное пюре	130	3	6	21	152	24	206
	Мясное азу	80	12	7	9	306		98
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	106		241
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
<b>Итого за Обед</b>			27	23	88	811	40	
Полдник	Яблоко краное	150	1		7	38	3	105
	<b>Итого за Полдник</b>		1		7	38	3	
Уплатненный	Омлет натуральный	130	3	5	4	75	1	77
	Чай с сахаром	180	1		15	60		45
	Хлеб пшеничный	30						54
<b>Итого за Уплатненный полдник</b>			4	5	19	135	1	

Итого за день	43	43	191	1474	48	
---------------	----	----	-----	------	----	--



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

Рацион: 3-7лет

День: пятница

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	6	7	43	258	2	173
	Бутерброд с маслом	40	2	4	15	106		94
	Чай с шиповником	180	1		9	35	20	35
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	11	67	399	22	
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	60	3	5	16	119	20	59
	Суп овощной на мясном бульоне	200	8	8	17	176	39	38,01
	Жаркое по-домашнему с мясом	140	10	12	14	207	16	153
	Компот из изюма	200	1		25	104		241
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
	<b>Итого за Обед</b>		25	26	89	678	75	
Полдник	Сок яблочный	150	1	1	18	79	2	532
	<b>Итого за Полдник</b>		1	1	18	79	2	
Уплатненный	Макаронные изделия отварные	120	5	5	32	188		6,16
	Яйцо отварное	40	5	5		63		73
	Чай с сахаром	180	1		15	60		45
	Хлеб пшеничный	45						54
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		11	10	47	311		
<b>Итого за день</b>			49	51	229	1538	100	

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

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	2	4	15	106		94
	Какао с молоком	180	2	3	18	114	1	397
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	13	59	397	3	
Завтрак2	Сок яблочный	160	1	1	20	84	2	532
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1	1	20	84	2	
Обед	Салат картофельный с растительным маслом	50	1	3	5	46	6	72
	Суп куриный с макаронными изделиями	200	3		16	79	6	34,01
	Голубцы ленивые	130	12	12	16	220	55	382
	Компот из кураги	200	1		23	97		241
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
	<b>Итого за Обед</b>		20	16	77	514	67	
Полдник	Яблоко красное	150	1		7	38	3	105
	<b>Итого за Полдник</b>		1		7	38	3	
Уплатненный	Булочка домашняя	120	7	6	46	265		274
	Чай с сахаром	180	1		15	60		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		8	6	61	325		
<b>Итого за день</b>			40	36	224	1358	75	

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

Рацион: 3-7лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	5	20	143	1	68
	Бутерброд с маслом	40	2	4	15	106		94
	Чай с лимоном	180	1		11	43	5	47
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>292</b>	<b>6</b>	
Завтрак2	Кефир с сахаром	160	3	3	8	75	1	5,11
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>75</b>	<b>1</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	1	3	7	54		7,29
	Борщ с курой и сметаной	200	2	1	9	56	22	28,01
	Рис отварной рассыпчатый	140	2	3	24	130		6,5
	Бефстроганов из печени	80	8	4	8	104	17	91,02
	Компот из яблок	200	1	1	7	28	2	240
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
<b>Итого за Обед</b>			<b>17</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>444</b>	<b>41</b>	
Полдник	Сок яблочный	150	1	1	18	79	2	532
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>2</b>	
Уплатненный	Сырники со сгущенным молоком	120	15	5	21	200	1	117,01
	Чай с сахаром	180	1		15	60		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		<b>16</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>260</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45</b>	<b>31</b>	<b>180</b>	<b>1150</b>	<b>51</b>		

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## МБДОУ "Ефимовский детский сад комбинированного

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

Рацион: 3-7лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	33	250	1	84
	Бутерброд с сыром	40	4	9	19	175		1
	Чай сладкий с молоком	180	1	1	10	56	1	31
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>481</b>	<b>2</b>	
Завтрак2	Банан	150	2	1	21	96	10	57
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп гороховый с курой	200	12	8	33	256	28	533,01
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	34	204		6,16
	Тефтели куриные	60	10	14	4	185	2	81
	Компот из шиповника	200	1		23	97	7	241,01
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
	<b>Итого за Обед</b>			<b>32</b>	<b>28</b>	<b>111</b>	<b>814</b>	<b>37</b>
Полдник	Кисломолочный продукт	124	5	2	7	71	1	404
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	<b>1</b>	
Уплатненный	Пирог с капустой	140	8	8	53	315	3	139,03
	Чай с сахаром	180	1		15	60		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		<b>9</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	<b>375</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56</b>	<b>57</b>	<b>269</b>	<b>1837</b>	<b>53</b>		



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

Рацион: 3-7лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочная вермишель	180	6	7	27	191	1	68,04
	Бутерброд с маслом	40	2	4	15	106		94
	Какао с молоком	180	2	3	18	114	1	397
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	14	60	411	2	
Завтрак2	Яблоко красное	150	1		7	38	3	105
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1		7	38	3	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	50	1	2	5	44	30	8,2
	Суп рыбный со сметаной	200	2	2	11	64	10	43
	Ёжики с подливой	130	12	13	31	288	7	76,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	106		241
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
	<b>Итого за Обед</b>		19	18	90	574	47	
Полдник	Сок яблочный	150	1	1	18	79	2	532
	<b>Итого за Полдник</b>		1	1	18	79	2	
Уплатненный	Запеканка творожная со сгущ. молоком	140	25	4	23	238	1	117
	Чай с сахаром	180	1		15	60		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		26	4	38	298	1	
<b>Итого за день</b>		57	37	213	1400	55		

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

Рацион: 3-7лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	55	3	6	21	145		94
	Чай сладкий с молоком	180	1	1	10	56	1	31
	<b>Итого за Завтрак</b>		9	12	50	344	2	
Завтрак2	Сок яблочный	150	1	1	18	79	2	532
	<b>Итого за Завтрак2</b>		1	1	18	79	2	
Обед	Суп с фрикадельками из мяса с рисом и сметаной	200	9	9	27	220	24	34
	Картофельное пюре	130	3	6	21	152	24	206
	Котлеты куриные	80	15	14	16	211	1	305
	Компот из шиповника	200	1		23	97	7	241,01
	Хлеб ржаной	55	3	1	17	72		50
	<b>Итого за Обед</b>		31	30	104	752	56	
Полдник	Кисломолочный продукт	124	5	2	7	71	1	404
	<b>Итого за Полдник</b>		5	2	7	71	1	
Уплатненный	Оладьи с повидлом	120	6	6	49	274		274,01
	Чай с сахаром	180	1		15	60		45
	<b>Итого за Уплатненный полдник</b>		7	6	64	334		
<b>Итого за день</b>		53	51	243	1580	61		

Итого за период	490	462	2221	14845	680	
Среднее значение за период	49	46,2	222,1	1484,5	68	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		28	59			

Составил Лоч Бухгалтер Утвердил Лоч

