



МКДОУ д/с №54

Примерное МЕНЮ

Рацион: 3-7года

Примерное меню

Возраст: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 180ТТК	180	7	7	33	219	1	270
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-ой вариант)	40	1	4	20	124		102
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		114
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) 180ТТК	180	3	3	22	132		510
Итого за Завтрак			13	14	87	534	1	
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблочный)	200	1		20	92	4	537
Итого за Завтрак2			1		20	92	4	
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы (2-й вариант) 60ТТК	60	1	4	4	56	13	8
	Суп крестьянский с крупой (ячневая) 180ТТК	180	2	4	10	81	7	160
	Тефтели из говядины паровые 70ТТК	70	10	9	6	143	2	394
	Соус томатный	30		1	2	20		462
	Картофельное пюре с морковью 150ТТК	150	3	7	13	123	4	435
	Компот из смеси сухофруктов 180ТТК	180			24	99		527
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	17	87		115
	Итого за Обед			19	26	76	609	26
Полдник	Булочка домашняя ТТК	60	5	8	36	233		583
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	106	3	534
	Итого за Полдник			11	13	46	339	3
Ужин	Рагу из овощей 250	250	6	14	23	237	19	201
	Яйца вареные	40	5	5		63		306
	Напиток клюквенный 180ТТК	180			12	47	1	539
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
Итого за Ужин			14	19	55	441	20	
Итого за день			58	72	284	2015	54	

МКОУ д/с № 54

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Возраст: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 180ТТК	180	6	7	28	194	1	268
	Бутерброды с сыром (1-ый вариант) ТТК	55	10	14	15	231		96
	Хлеб пшеничный 20	20	2		10	47		114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) 200ТТК	200	3	3	16	79	1	513
	Итого за Завтрак			21	24	69	551	2
Завтрак2	Плоды свежие (Бананы) 132	132	2	1	28	127	13	118
Итого за Завтрак2			2	1	28	127	13	
Обед	Салат из моркови и яблок 60ТТК	60	1	6	4	74	3	21
	Борщ с фасолью и картофелем 180ТТК	180	3	4	12	94	7	134
	Суфле рыбное ТТК 150(треска)	150	23	5	4	150	1	341
	Картофель отварной в молоке 150ТТК	150	5	6	23	168	19	180

Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив) 180ТТК	180			22	89	1	531
Хлеб ржаной 50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед		35	22	82	662	31	
Полдник							
Печенье 60	60	5	6	45	250		609
Йогурт 200	200	8	5	12	114	1	536
Итого за Полдник		13	11	57	364	1	
Ужин							
Запеканка морковная с творогом 180ТТК	180	16	19	33	348	3	320
Чай с молоком (1-й вариант) 200ТТК	200	2	1	10	57	1	506
Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
Итого за Ужин		21	20	63	499	4	
Итого за день		92	78	299	2203	51	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 молочная кукурузная жидкая 180ТТК	180	6	7	33	216	1	271
	Бутерброды с маслом (2-ой вариант)	20	1	5	7	77		100
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		114
	Чай с лимоном (1-й вариант) 180ТТК	180			9	50	3	504
Итого за Завтрак			9	12	61	402	4	
Обед	Салат из свеклы отварной 60ТТК	60	1	3	5	53	3	51
	Суп картофельный с рыбой 180ТТК	180	7	3	11	103	9	156
	Картофель жареный из отварного 170ТТК	170	4	8	26	195	30	433
	Курица в соусе с томатом 90ТТК	90	10	10	3	144	2	410
	Компот из крыжовника или смородины черной 180ТТК	180			15	64	22	530
Хлеб ржаной 50	50	3	1	17	87		115	
Итого за Обед			25	25	77	646	66	
Полдник	Булочка молочнаяТТК	50	5	1	28	142		585
	Кисель молочный 200ТТК	200	3	3	16	79	10	525
Итого за Полдник			8	4	44	221	10	
Ужин	Мясо тушеное 130	130	20	23	3	295	1	369
	Кукуруза отварная 65	65	6	4	40	216		181
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) 180ТТК	180			10	40		502
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
Итого за Ужин			29	27	73	645	1	
Итого за день			71	68	255	1914	81	

МНДОУ д/с № 54

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 "Дружба" 180ТТК	180	5	10	23	204	1	266
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
	Какао с молоком (2-й вариант) 200ТТК	200	4	4	14	108	2	509,01
	Итого за Завтрак			12	14	57	406	3
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблочный)	200	1		20	92	4	537
Итого за Завтрак2			1		20	92	4	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком 60ТТК	60	1	6	4	73	3	27
	Суп картофельный с макаронными изделиями 180ТТК	180	2	2	14	80	6	152
	Азу 220ТТК	220	18	19	23	336	10	370
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага) 180ТТК	180			18	73	1	531
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед			24	28	76	649	20	
Полдник	Булочка ванильнаяТТК	60	4	5	35	203		582
	Кефир, ацидовилин, простокваша, ряженка 200ТТК	200	6	5	8	100	1	535
Итого за Полдник			10	10	43	303	1	

Омлет натуральный 140	140	12	19	3	228		307,02
Чай с лимоном (1-й вариант) 180ТТК	180			9	50	3	504
Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
Итого за Ужин		15	19	32	372	3	
Итого за день		62	71	228	1822	31	

	Вафли 60	60	2	2	46	210		607
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	106	3	534
Итого за Полдник			8	7	56	316	3	
Ужин								
	Омлет с мясом 130	130	17	18	3	244		314
	Винегрет овощной 60ТТК	60	1	3	5	52	6	82
	Чай с молоком (1-й вариант) 200ТТК	200	2	1	10	57	1	506
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
Итого за Ужин			23	22	38	447	7	
Итого за день			58	50	234	1614	77	

	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты ТТК	60	4	5	22	153	5	562
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	106	3	534
Итого за Полдник			10	10	32	259	8	
Ужин								
	Суп-пюре из разных овощей 220	220	3	4	12	97	8	167
	Чай с лимоном (1-й вариант) 180ТТК	180			9	50	3	504
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
Итого за Ужин			6	4	41	241	11	
Итого за день			49	57	241	1706	38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая 180ТТК	180	8	12	29	255	1	254
	Бутерброды с маслом (2-ой вариант)	20	1	5	7	77		100
	Хлеб пшеничный 25	25	2		12	59		114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) 200ТТК	200	3	3	16	79	1	513
Итого за Завтрак			14	20	64	470	2	
Завтрак2	Плоды свежие (Бананы) 132 132		2	1	28	127	13	118
	Итого за Завтрак2			2	1	28	127	13
Обед	Салат из свеклы и моркови 60ТТК	60	1	6	4	76	3	52
	Борщ с капустой и картофелем 180ТТК	180	2	5	8	88	7	133
	Голубцы ленивые ТТК	100	9	8	4	125	12	377
	Картофельное пюре 130ТТК	130	3	4	14	107	4	434
	Напиток из шиповника 180ТТК	180	1		21	87	63	538
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	17	87		115
Итого за Обед			19	24	68	570	89	
Полдник	Пряники 60	60	4	3	45	220		608
	Кефир, ацидовилин, простокваша, ряженка 200ТТК	200	6	5	8	100	1	535
	Итого за Полдник			10	8	53	320	1
Ужин	Пудинг из творога паровой 180ТТК	180	25	20	40	434		323
	Чай с молоком (1-й вариант) 200ТТК	200	2	1	10	57	1	506
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
	Итого за Ужин			30	21	70	585	1
Итого за день			75	74	283	2072	106	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	5	5	17	131	1	171
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) 180ТТК	180			10	40		502
Итого за Завтрак			8	5	47	265	1	
Завтрак2	Плоды свежие (Груши) 201 201		1	1	21	94	10	118
	Итого за Завтрак2			1	1	21	94	10
Обед	Салат картофельный 60	60	1	3	8	66	7	62
	Щи из свежей капусты с картофелем 180ТТК	180	2	4	7	65	18	147
	Котлеты, биточки, шницели (Шницель)ТТК	70	12	12	10	200		386
	Свекла, тушенная в сметанном или молочном соусе 180ТТК	180	4	8	18	154	15	196
	Компот из свежих плодов или ягод 180	180			21	85	2	526
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	17	87		115
	Итого за Обед			22	28	81	657	42

Полдник								607
	Вафли 30	30	1	2	39	175		525
	Кисель молочный 200ТТК	200	3	3	16	79	10	
Итого за Полдник			4	5	55	254	10	
Ужин								424
	Пюре из гороха с пассерованным луком 150	150	14	4	31	217	2	
	Рыба (филе) отварная 130	130	23	1	1	107		338
	Напиток из шиповника 180ТТК	180	1		21	87	63	538
	Хлеб пшеничный 40	40	3		20	94		114
Итого за Ужин			41	5	73	505	65	
Итого за день			76	44	277	1775	128	

Итого за период	693	673	2650	19325	718	
Среднее значение за период	69,3	67,3	265	1932,5	71,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	55			

Составил _____ <Не ука:

Утвердил _____