

Примерное меню

Рацион: ВЭТК бюджет

Сезон: осень-зима

Неделя 1 пн

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом			180	8	10	34	259	2	199
	Крупа манная	26,4	26,4							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	150,9	150,9							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,1	0,1							
	Печенье сдобное			35	2	6	24	158		
	Какао с молоком			180	4	4	16	110	1	416
	Какао	2,25	2,25							
	Молоко	110	110							
Сахар	10	10								
2 Завтрак	Мандарин/Апельсин	70	50	50			4	19	19	386
Обед	Салат из свеклы			80	1	5	7	75	8	34
	Свекла	-	76							
	- с 01.01 (25%)	101,3	-							
	- с 01.09 (20%)	95	-							
	Масло растительное	4	4							
	Соль	0,1	0,1							
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			10/250	6	8	18	172	17	82
	крупы перловая	5	5							
	Картофель	-	75							
	- с 01.01 (35%)	115,4	-							
	- с 01.03 (40%)	125	-							
	- с 01.09 (25%)	100	-							
	- с 01.11 (30%)	107,1	-							
	Морковь	-	10							
	- с 01.01 (25%)	13,3	-							
	- с 01.09 (20%)	12,5	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Огурцы соленые	17	15							
	Масло растительное	3	3							
	Сметана	10	10							
	Соль	2	2							
	Говядина	21,5	16							
	Гуляш из отварного мяса			100	16	13	4	194	2	293
	Говядина	87,5	80,8							
	Морковь	-	16,7							
	- с 01.01 (25%)	22,3	-							
	- с 01.09 (20%)	20,9	-							
	Лук репчатый	8	6,64							
	Масло сливочное	3,3	3,3							
	Мука	2,5	2,5							
	Соль	0,1	0,1							
	Томатная паста	3,7	3,7							
	Макаронные изделия отварные			100	4	3	24	140		335
Макаронные изделия	34	34								
Масло сливочное	3,3	3,3								
Соль	1	1								
Компот из сушеных фруктов			180			22	90		394	
Сухофрукты	18	18								
Сахар	14,4	14,4								
Хлеб ржаной			40	3		14	72			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Салат из белокочанной капусты			60	1	3	6	53	22	21
	Капуста	59,4	47,4							
	Морковь	-	6							
	- с 01.01 (25%)	8	-							
	- с 01.09 (20%)	7,5	-							
	Сахар	3	3							
	Масло растительное	3	3							

Соль	1	1							
Сосиска в булочке			120	12	21	35	381		457
Мука	35	35							
Сахар	10	10							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	5	5							
Яйцо	0,088 шт.	3,5 г							
Дрожжи	1	1							
Соль	0,2	0,2							
Сосиска	70	69							
Чай с сахаром			180/10			10	38		411
Чай	0,4	0,4							
Сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Аскорбинка									
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5						
Итого за день				61	73	238	1857	71	

Приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион:

Сезон: *осень-зима*

Неделя 1 вт

Возрастная категория: *3-7 л.*

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом			180	8	9	32	247	2	199
	Молоко	144	144							
	Крупа гречневая	34,4	34,4							
	Соль	0,5	0,5							
	Сахар	4,3	4,3							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
Чай	0,4	0,4								
Сахар	10	10								
Молоко	92	90								
2 Завтрак	Яблоко	95	90	90			10	43		386
Обед	Салат из квашеной капусты			60	1	3	5	52	2	45
	Капуста квашеная	69,6	48,6							
	Масло растительное	3	3							
	Лук репчатый	7,8	6							
	Сахар	3	3							
	Борщ со сметаной и мясом			10/250	5	7	10	117	21	62
	Свекла	-	40							
	- с 01.01 (25%)	53,3	-							
	- с 01.09 (20%)	50	-							
	Капуста	37,5	30							
	Морковь	-	13							
	- с 01.01 (25%)	17,3	-							
	- с 01.09 (20%)	16,3	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Томатная паста	3	3							
	Масло растительное	3	3							
	Сахар	2,5	2,5							
	Сметана	5	5							
	Соль	2	2							
	Говядина	21,5	16							
	Котлета рыбная			80	11	4	8	118		271
	Треска	130,7	60							
	Хлеб пшеничный	14,7	14,7							
Молоко	20	20								
Масло сливочное	4	4								
Соль	1	1								
Картофель и овощи тушеные в соусе			120	3	7	19	150	21	144	
Картофель	-	92								
- с 01.01 (35%)	141,5	-								
- с 01.03 (40%)	153,3	-								
- с 01.09 (25%)	122,7	-								
- с 01.11 (30%)	131,4	-								
Масло растительное	5	5								

	Лук репчатый	18	15						
	Морковь	-	15						
	- с 01.01 (25%)	20	-						
	- с 01.09 (20%)	18,8	-						
	Сметана	5	5						
	Соль	1	1						
	Мука	1,5	1,5						
	Компот из кураги			150	1		20	81	1 394
	Курага	15	15						
	Сахар	12	12						
	Хлеб ржаной			40	3		14	72	
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48	
Полдник	Суфле творожное с молоком сгущенным			100/30	15	19	31	360	1 365
	Творог	75	75						
	Сахар	5,8	5,8						
	Мука	8,3	8,3						
	Молоко	19,2	19,2						
	Масло сливочное	1,2	1,2						
	Яйцо	0,267 (шт)	10,668						
	Молоко сгущенное	30	30						
	Ряженка			150	4	4	10	93	
	Ряженка	150	150						
	Сахар	4,2	4,2						
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48	
ИТОГО	Аскорбиновая кислота								
Итого за день	Соль	4,5	4,5						
Итого за день				60	60	203	1604	49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион:

Неделя 1 ср

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом			35	4	7	10	121		3
	Масло сливочное	5	5							
	Сыр	11	10							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом			180	8	9	34	251	2	199
	Пшено	34,3	34,3							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	144	144							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,1	0,1							
	Кофейный напиток с молоком			180	3	3	15	94	1	414
	Кофейный напиток	3	3							
	Молоко	90	90							
Сахар	10	10								
2 Завтрак	Йогурт	150	150	150	8	5	5	102	1	
Обед	Икра кабачковая	78,8	75	75	1	5	6	68	5	57
	Суп картофельный с бобовыми изделиями и с мясом			10/250	11	6	35	239	11	87
	Картофель	-	48,1							
	- с 01.01 (35%)	74	-							
	- с 01.03 (40%)	80,2	-							
	- с 01.09 (25%)	64,1	-							
	- с 01.11 (30%)	68,7	-							
	Горох	19,5	19,3							
	Морковь	-	12							
	- с 01.01 (25%)	16	-							
	- с 01.09 (20%)	15	-							
	Лук репчатый	11,5	9,6							
	Масло растительное	3	3							
	Говядина	21,5	16							
	Соль	2	2							
	Шницель рубленый			80	10	9	9	159		299
	Говядина	75	69							
	Хлеб пшеничный	11	11							
	Молоко	14	14							
	Сухари панировочные	6	6							
	Масло сливочное	4	4							
	Соль	0,1	0,1							
	Капуста тушеная			150	4	6	16	133	76	143
	Капуста	207	165							
	Масло растительное	4,5	4,5							
	Морковь	-	10,5							
	- с 01.01 (25%)	14	-							
	- с 01.09 (20%)	13,1	-							
	Лук репчатый	10	7,5							
	Томатная паста	5	5							
	Мука	3	3							
	Сахар	1	1							
	Соль	0,2	0,2							
Сок фруктовый			180			23	94	4	418	
Хлеб ржаной			40	3		14	72			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Салат из моркови с яблоками			60		3	5	50	2	39
	Морковь	-	45							
	- с 01.01 (25%)	60	-							
	- с 01.09 (20%)	56,3	-							
	Яблоки	17,1	15							
	Сахар	5	5							
	Оладьи с повидлом			100/15	8	6	54	301	1	432
	Мука	56,7	56,7							
	Яйцо	0,071 шт	2,832 г.							
	Молоко	56,7	56,7							
Дрожжи	1	1								
Сахар	4,5	4,5								

	Соль	1,7	1,7						
	Масло растительное	3	3						
	Повидло	15	15						
	Чай с сахаром			180/10			10	38	411
	Чай	0,4	0,4						
	Сахар	10	10						
	Аскорбинка								
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5						
Итого за день				62	59	246	1770	103	

Приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион:

Неделя 1чт

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Вермишель молочная			150	4	5	15	117	1	100
	Молоко	105	105							
	Масло сливочное	1,5	1,5							
	Сахар	2,2	2,2							
	Соль	0,1	0,1							
	Макаронные изделия	12	12							
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
Чай	0,4	0,4								
Сахар	10	10								
Молоко	92	90								
2 Завтрак	Банан	113	70	70	1		14	62	7	386
Обед	Салат из свеклы вареной			80	1	5	7	75	8	34
	Свекла	-	76							
	- с 01.01 (25%)	101,3	-							
	- с 01.09 (20%)	95	-							
	Масло растительное	4	4							
	Соль	0,1	0,1							
	Суп с рыбой			250	12	4	16	148	16	95
	Треска	87,3	60							
	Картофель	-	70							
	- с 01.01 (35%)	107,7	-							
	- с 01.03 (40%)	116,7	-							
	- с 01.09 (25%)	93,3	-							
	- с 01.11 (30%)	100	-							
	Морковь	-	15,9							
	- с 01.01 (25%)	21,2	-							
	- с 01.09 (20%)	19,9	-							
	Лук репчатый	9,5	8							
	Пшено	3,8	3,8							
	Масло сливочное	3,8	3,8							
	Соль	0,2	0,2							
	Рагу овощное с мясом			200	20	15	15	281	28	361
	Говядина	101,9	94							
	Картофель	-	50							
- с 01.01 (35%)	76,9	-								
- с 01.03 (40%)	83,3	-								
- с 01.09 (25%)	66,7	-								
- с 01.11 (30%)	71,4	-								
Морковь	-	22,9								
- с 01.01 (25%)	30,5	-								
- с 01.09 (20%)	28,6	-								
Лук репчатый	20,6	17,3								
Капуста	43,1	34,5								
Сметана	10,8	10,8								
Соль	1,9	1,9								
Мука	2,9	2,9								
Компот из сушеных фруктов			180			22	90		394	
Сухофрукты	18	18								
Сахар	14,4	14,4								
Хлеб ржаной			40	3		14	72			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Пудинг из творога с рисом и молочным			100/30	14	20	25	338		250
	Творог	82,3	82,3							
	Рис	15,2	15,2							

	Сахар	8,7	8,7						
	Яйцо	0,165 шт	6,588г						
	Масло сливочное	3,6	3,6						
	Сметана	4,3	4,3						
	Соль	2,2	2,2						
	Молоко	10,8	10,8						
	Мука	1,4	1,4						
	Сахар	1,4	1,4						
	Кефир с сахаром			150	5	4	13	109	1 420
	Кефир	150,0	145,2						
	Сахар	4,8	4,8						
	Аскорбинка								
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5						
Итого за день				67	60	175	1515	62	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион:

Неделя 1 пт

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша рисово-пшеничная жидкая с сахаром и маслом			180	7	9	32	237	2	199
	Рис	13,2	13,2							
	Пшено	17,1	17,1							
	Молоко	147,4	147,4							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,4	0,4							
	Сахар	4,3	4,3							
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
	Чай	0,4	0,4							
Сахар	10	10								
Молоко	92	90								
2 Завтрак	Мармелад			30			24	96		
	Яблоко	95	90	90			10	43		386
Обед	Салат из квашенной капусты			60	1	3	5	52	2	45
	Капуста квашеная	69,6	48,6							
	Масло растительное	3	3							
	Лук репчатый	7,8	6							
	Сахар	3	3							
	Бульон из птицы детский с гречками			250/20	3	0	16	79	1	60
	Морковь	-	9							
	- с 01.01 (25%)	12	-							
	- с 01.09 (20%)	11,3	-							
	Лук репчатый	3,6	3							
	Соль	1	1							
	Хлеб пшеничный	37,5	31,5							
	Суфле из кур			45	7	10	2	130		327
	Цыпленок	90	31,4							
	Яйцо	0,2 шт	8							
	Масло сливочное	2	2							
	Молоко	9,2	9,2							
	Масло сливочное	2	2							
	Мука	2,5	2							
	Соль	0,1	0,1							
	Пюре картофельное			130	3	5	19	135	23	339
	Картофель	-	111,8							
	- с 01.01 (35%)	172	-							
- с 01.03 (40%)	186,3	-								
- с 01.09 (25%)	149,1	-								
- с 01.11 (30%)	159,7	-								
Молоко	20,5	20,5								
Масло сливочное	4,6	4,6								
Соль	1,7	1,7								
Сок фруктовый			200			26	104	4	418	
Хлеб ржаной			40	3		14	72			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Винегрет овощной			90	1	6	8	87	9	46
	Картофель	-	22,5							
	- с 01.01 (35%)	34,6	-							
	- с 01.03 (40%)	37,5	-							
	- с 01.09 (25%)	30	-							
	- с 01.11 (30%)	32,1	-							
	Свекла	-	18							
	- с 01.01 (25%)	24	-							
	- с 01.09 (20%)	22,5	-							
	Морковь	-	13,5							
	- с 01.01 (25%)	18	-							
	- с 01.09 (20%)	16,9	-							
	Огурцы соленые	22,5	18							
	Лук репчатый	16,1	13,5							
	Масло растительное	5,4	5,4							
	Соль	1	1							
	Булочка" Творожная"			50	6	5	26	172		470

Мука	30,9	30,9							
Сахар	4,2	4,2							
Масло сливочное	1	1							
Яйцо	0,138 шт	5,52 г							
Молоко	8,6	8,6							
Творог	13,27	13,27							
Дрожжи	1,25	1,25							
Соль	0,3	0,3							
Чай с сахаром			180/10				10	38	411
Чай	0,4	0,4							
Сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			20	2			10	48	
Аскорбинка									
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5						
Итого за день				40	45	236	1516	42	

Приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион:

Сезон: осень-зима

Неделя 2 пн

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сыром			100/15	7	8	22	185		219
	Макаронные изделия	34	34							
	Масло сливочное	3,5	3,5							
	Соль	0,8	0,8							
	Сыр	16,5	15							
	Пряник			40	3	3	27	149		
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
	Чай	0,4	0,4							
	Сахар	10	10							
Молоко	92	90								
2 Завтрак	Мандарин/Апельсин	70	50	50			4	19	19	386
Обед	Салат из свеклы вареной			80	1	5	7	75	8	34
	Свекла	-	76							
	- с 01.01 (25%)	101,3	-							
	- с 01.09 (20%)	95	-							
	Масло растительное	4	4							
	Соль	0,1	0,1							
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной			10/250	5	6	9	109	30	73
	Капуста	63	50							
	Картофель	-	30							
	- с 01.01 (35%)	46,2	-							
	- с 01.03 (40%)	50	-							
	- с 01.09 (25%)	40	-							
	- с 01.11 (30%)	42,9	-							
	Морковь	-	12,5							
	- с 01.01 (25%)	16,7	-							
	- с 01.09 (20%)	15,6	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Томатная паста	1	1							
	Масло растительное	2	2							
	Соль	1	1							
	Говядина	21,5	16							
Сметана	5	5								
Бефстроганов из отварного мяса			100	16	14	3	200		294	
Говядина	87,5	80,8								
Сметана	12,5	12,5								
Мука	3,7	3,7								
Соль	0,1	0,1								
Пюре картофельное			150	3	6	22	156	26	339	
Картофель	-	129								
- с 01.01 (35%)	198,5	-								
- с 01.03 (40%)	215	-								
- с 01.09 (25%)	172	-								
- с 01.11 (30%)	184,3	-								
Молоко	23,7	23,7								
Масло сливочное	5,3	5,3								
Соль	2	2								
Компот из кураги			150	1		20	81	1	394	
Курага	15	15								

	Сахар	12	12						
	Хлеб ржаной			40	3		14	72	
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48	
Полдник	Салат овощной			60	1	3	5	54	7 23
	Картофель	-	42						
	- с 01.01 (35%)	64,6	-						
	- с 01.03 (40%)	70	-						
	- с 01.09 (25%)	56	-						
	- с 01.11 (30%)	60	-						
	Морковь	-	12						
	- с 01.01 (25%)	16	-						
	- с 01.09 (20%)	15	-						
	Лук репчатый	11,4	6						
	Масло растительное	1,8	1,8						
	Соль	0,1	0,1						
	Суфле из рыбы			80	14	9	4	148	284
	Треска	115	73						
	Молоко	20	20						
	Масло сливочное	4	4						
	Мука	4	4						
	Яйцо	0,25 шт	10						
	Соль	0,5	0,5						
	Масло растительное	3	3						
Ряженка			150	4	4	10	93		
Ряженка	150	150							
Сахар	4,2	4,2							
Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
	Аскорбинка								
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5						
Итого за день				65	61	181	1527	92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион:

Неделя 2 вт

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром и маслом			180	7	10	25	216	2	199
	Крупа овсяная	26,4	26,4							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	150,8	150,8							
	Масло сливочное	2,6	2,6							
	Соль	0,1	0,1							
	Кофейный напиток с молоком			180	3	3	15	94	1	414
	Кофейный напиток	3	3							
Молоко	90	90								
Сахар	10	10								
2 Завтрак	Груша	95	90	90			10	38	5	386
Обед	Икра кабачковая	78,8	75	75	1	5	6	68	5	57
	Суп из овощей и с мясом			10/250	5	9	12	153	21	135
	Капуста	25	20							
	Картофель	-	50							
	- с 01.01 (35%)	76,9	-							
	- с 01.03 (40%)	83,3	-							
	- с 01.09 (25%)	66,7	-							
	- с 01.11 (30%)	71,4	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Морковь	-	10							
	- с 01.01 (25%)	13,3	-							
	- с 01.09 (20%)	12,5	-							
	Зеленый горошек	12	8							
	Масло сливочное	5	5							
	Сметана	10	10							
	Говядина	21,5	16							
	Соль	2	2							
	Запеканка картофельная с мясом			125	13	13	22	263	24	308
	Говядина	57	53							
	Масло сливочное	7	7							
	Картофель	-	115							
	- с 01.01 (35%)	176,9	-							
	- с 01.03 (40%)	191,7	-							
	- с 01.09 (25%)	153,3	-							
	- с 01.11 (30%)	164,3	-							
	Лук репчатый	13,75	11							
	Яйцо	0,083 шт	3,32 г							
Сухари панировочные	3	3								
Соль	1,1	1,1								
Сок фруктовый			180			23	94	4	418	
Хлеб ржаной			40	3		14	72			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Винегрет овощной			90	1	6	8	87	9	46
	Картофель	-	22,5							
	- с 01.01 (35%)	34,6	-							
	- с 01.03 (40%)	37,5	-							
	- с 01.09 (25%)	30	-							
	- с 01.11 (30%)	32,1	-							
	Свекла	-	18							
	- с 01.01 (25%)	24	-							
	- с 01.09 (20%)	22,5	-							
	Морковь	-	13,5							
	- с 01.01 (25%)	18	-							
	- с 01.09 (20%)	16,9	-							
	Огурцы соленые	22,5	18							
	Лук репчатый	16,1	13,5							
	Масло растительное	5,4	5,4							
	Соль	1	1							
	Булочка домашняя			50	4	7	30	198		452

	Мука	33,77	33,77							
	Сахар	7,1	7,1							
	Масло сливочное	7,43	7,43							
	Яйцо	0,024 шт	0,95 г							
	Соль	0,3	0,3							
	Дрожжи	0,85	0,85							
	Чай с сахаром			180/10			10	38		411
	Чай	0,4	0,4							
	Сахар	10	10							
	Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
	Аскорбинка									
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5							
Итого за день				43	57	205	1502	71		

Приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион:

Неделя 2ср

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: *3-7 л.*

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом			35	4	7	10	121		3
	Масло сливочное	5	5							
	Сыр	11	10							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом			180	6	9	30	223	2	199
	Рис	26,4	26,4							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	150,8	150,8							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,5	0,5							
	Какао с молоком			180	4	4	16	110	1	416
Какао	2,25	2,25								
Молоко	110	110								
Сахар	10	10								
2 Завтрак	Яблоко	95	90	90			10	43		386
Обед	Салат из свеклы вареной			80	1	5	7	75	8	34
	Свекла	-	76							
	- с 01.01 (25%)	101,3	-							
	- с 01.09 (20%)	95	-							
	Масло растительное	4	4							
	Соль	0,1	0,1							
	Суп с макаронными изделиями и с мясом			10/180	8	2	11	95	1	94
	Макаронные изделия	14,4	14,4							
	Лук репчатый	8,6	7,2							
	Морковь		5							
	с 01.01 (25%)	6,7								
	с 01.09 (20%)	6,3								
	Масло растительное	0,1	0,1							
	Соль	1,9	1,9							
	Говядина	21,5	16							
	Голубцы ленивые			190	16	14	14	241	48	315
	Капуста	126,7	101,3							
	Говядина	69	63,3							
	Рис	8,4	8,4							
	Лук репчатый	16,9	14,1							
Масло сливочное	4,2	4,2								
Яйцо	0,141 шт.	5,628								
Сметана	5,3	5,3								
Мука	1,4	1,4								
соль	2	2								
Томатная паста	1,4	1,4								
Чай с лимоном			180/10/7				10	40	3	411
Чай	0,4	0,4								
Сахар	10	10								
Лимон	8	7								
Хлеб ржаной			40	3		14	72			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Сырники из творога с морковью и молоком сгущенным			100/30	8	14	11	204		247
	Творог	71	70							

	Морковь	-	17						
	- с 01.01 (25%)	22,7	-						
	- с 01.09 (20%)	21,3	-						
	Масло сливочное	2	2						
	Крупа манная	3	3						
	Яйцо	0,1 шт	4 г						
	Сахар	8	8						
	Мука	12	12						
	Масло растительное	6	6						
	Молоко сгущенное	30	30						
	Йогурт	150	150	150	8	5	5	102	1
	Хлеб пшеничный	20	20	20	2		10	48	
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5						
Итого за день					62	60	158	1422	64

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Омлет с сыром			125	14	18	2	225	1	230
	Яйцо	2,1 шт	84г							
	Молоко	36	36							
	Масло растительное	4	4							
	Соль	0,2	0,2							
	Сыр	11	10							
	Чай с молоком			180	3	3	14	90	1	413
Чай	0,4	0,4								
Сахар	10	10								
Молоко	92	90								
2 Завтрак	Груша	95	90	90			10	38	5	386
Обед	Салат из белокочанной капусты			60	1	3	6	53	22	21
	Капуста	59,4	47,4							
	Морковь	-	6							
	- с 01.01 (25%)	8	-							
	- с 01.09 (20%)	7,5	-							
	Сахар	3	3							
	Масло растительное	3	3							
	Соль	0,8	0,8							
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной и клецками			250/25	2	5	15	117	12	91
	Картофель	-	50							
	- с 01.01 (35%)	76,9	-							
	- с 01.03 (40%)	83,3	-							
	- с 01.09 (25%)	66,7	-							
	- с 01.11 (30%)	71,4	-							
	Морковь	-	10							
	- с 01.01 (25%)	13,3	-							
	- с 01.09 (20%)	12,5	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Масло растительное	2	2							
	Мука	7,7	7,7							
	Масло сливочное	1	1							
	Яйцо	0,055 шт	2,2							
	Соль	2	2							
	сметана	5	5							
	Птица, тушенная в соусе с овощами			90	14	15	5	212	5	319
	Цыпленок	90	69							
	Сметана	6,8	6,8							
	Мука	0,1	0,1							
	Лук репчатый	29	24							
	Масло сливочное	0,5	0,5							
	Томатная паста	1	1							
	Морковь	-	32							
	- с 01.01 (25%)	42,7	-							
- с 01.09 (20%)	40	-								
Соль	0,4	0,4								
Каша гречневая рассыпчатая			150	8	6	38	242		330	
Крупа гречневая	60,9	60,9								
Масло сливочное	5,1	5,1								
Соль	1	1								
Сок фруктовый			180			23	94	4	418	
Хлеб ржаной			40	3		14	72			
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Полдник	Салат из моркови с яблоками			60		3	5	50	2	39
	Морковь	-	45							
	- с 01.01 (25%)	60	-							
	- с 01.09 (20%)	56,3	-							
	Яблоки	17,1	15							
	Сахар	5	5							

	Вареники ленивые с молоком сгущеным			75/30	12	14	27	283		244
	Творог	59,6	59,6							
	Мука	7,5	7,5							
	Сахар	5,75	5,75							
	Яйцо	0,107 шт	4,26 г							
	Соль	0,1	0,1							
	Молоко сгущенное	30	30							
	Снежок			150	4	4	16	119		
	Хлеб пшеничный	20	20	20	2		10	48		
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5							
Итого за день					67	75	205	1776	52	

Приложение № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион:

Неделя 2 пт

Сезон: *осень-зима*

Возрастная категория: *3-7 л.*

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом			25	2	4	10	85		1
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом			180	8	9	34	251	2	199
	Пшено	34,3	34,3							
	Сахар	4,3	4,3							
	Молоко	144	144							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Соль	0,1	0,1							
	Кофейный напиток с молоком			180	3	3	15	94	1	414
Кофейный напиток	3	3								
Молоко	90	90								
Сахар	10	10								
2 Завтрак	Пастила/Зефир			30			24	97		
	Яблоко	95	90	90			10	43		386
Обед	Икра кабачковая	63,3	60	60	1	4	4	54	4	57
	Борщ со сметаной			250	2	5	10	88	21	62
	Свекла	-	40							
	- с 01.01 (25%)	53,3	-							
	- с 01.09 (20%)	50	-							
	Капуста	37,5	30							
	Морковь	-	13							
	- с 01.01 (25%)	17,3	-							
	- с 01.09 (20%)	16,3	-							
	Лук репчатый	12	10							
	Томатная паста	3	3							
	Масло растительное	3	3							
	Сахар	2,5	2,5							
	Сметана	5	5							
	Соль	2	2							
	Котлета рубленая из птицы			60	10	10	10	177		322
	Цыпленок	90	44							
	Хлеб пшеничный	11	11							
	Молоко	16	16							
	Сухари панировочные	6	6							
	Масло сливочное	2	2							
	Соль	0,1	0,1							
	Пюре картофельное			130	3	5	19	135	23	339
	Картофель	-	111,8							
	- с 01.01 (35%)	172	-							
	- с 01.03 (40%)	186,3	-							
	- с 01.09 (25%)	149,1	-							
	- с 01.11 (30%)	159,7	-							
	Молоко	20,5	20,5							
	Масло сливочное	4,6	4,6							
	Соль	1,7	1,7							
	Компот из сушеных фруктов			180			22	90		394
	Сухофрукты	18	18							
	Сахар	14,4	14,4							
	Хлеб ржаной			20	1		7	36		

	Хлеб пшеничный			20	2		10	48		
Полдник	Салат овощной			60	1	3	5	54	7	23
	Картофель	-	42							
	- с 01.01 (35%)	64,6	-							
	- с 01.03 (40%)	70	-							
	- с 01.09 (25%)	56	-							
	- с 01.11 (30%)	60	-							
	Морковь	-	12							
	- с 01.01 (25%)	16	-							
	- с 01.09 (20%)	15	-							
	Лук репчатый	11,4	6							
	Масло растительное	1,8	1,8							
	Соль	0,3	0,3							
	Рыба, запеченная в омлете			100	17	7	4	144		263
	Треска	125,6	80							
	Мука	4	4							
	Яйцо	0,74 шт	29,6 г							
	Молоко	12	12							
	Масло сливочное	3	3							
	Соль	0,3	0,3							
	Чай с сахаром			180/10			10	38		411
Чай	0,4	0,4								
Сахар	10	10								
Хлеб пшеничный			20	2		10	48			
Итого за день	СОЛЬ	4,5	4,5							
Итого за день				52	50	204	1482	58		

Составил _____

Утвердил _____