

Примерное меню

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6	6	31	197		270
	Чай сладкий с молоком	200	3	2	11	57		507
	Бутерброд с маслом	40	3	6	17	126		107
Итого за Завтрак			12	14	59	380		
Завтрак второй	Сок	100	1		11	46		532
	Итого за Завтрак второй			1		11	46	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	6	6	82		103
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2	10	82		163
	Рис отварной	120	3	3	31	166		424
	Курица в соусе с томатом	70	6	5	2	60		415
	Компот из смородины черной	200			14	55		525
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
	Итого за Обед			15	16	77	515	
Полдник	Напиток Снежок	200	3	3	11	77		531
	Печенье	50	4	5	37	209		604
Итого за Полдник			7	8	48	286		
Ужин	Салат из моркови и яблок	70	1		9	39		45
	Запеканка из творога	130	22	16	19	304		34
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	4	34		115
	Кисель из концентрата плодового	200			11	43		517
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
Итого за Ужин			26	18	58	491		
Итого за день			61	56	253	1718		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	8	25	197		281
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90		514
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	122		105
Итого за Завтрак			14	17	52	409		
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	45		126
Итого за Завтрак второй					10	45		
Обед								
	Огурец соленый	50			1	7		121
	Суп картофельный с бобовыми	200	11	4	18	152		73
	Жаркое по-домашнему	180	18	19	14	297		379
	Компот из изюма	200			23	90		526
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
Итого за Обед			32	23	70	616		
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120		529
	Бутерброд с повидлом	50	3		26	117		109
Итого за Полдник			9	6	36	237		
Ужин								
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	6	54		60
	Макароны отварные	100	4	4	24	147		432
	Тефтели рыбные в соусе	120	19	10	16	233		360
	Чай сладкий с лимоном	200	1		10	40		506
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
Итого за Ужин			27	17	71	545		
Итого за день			82	63	239	1852		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10	9	36	270		282
	Какао с молоком	200	3	3	13	91		508
	Бутерброд с маслом	40	3	6	17	126		107
	Итого за Завтрак		16	18	66	487		
Завтрак второй								
	Сок	100	1		11	46		532
Итого за Завтрак второй			1		11	46		
Обед	Сельдь	40	7	7		90		60
	Борщ с капустой и картофелем	200	5	6	7	113		74
	Пюре картофельное	120	2	5	11	116		441
	Суфле из отварной печени запеченное	70	15	8	5	150		397
	Компот из апельсинов с яблоками	200			18	77		524
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
Итого за Обед			32	26	55	616		
Полдник								
	Кефир	200	6	4	8	95		530
	Пряник	50	3	2	38	183		603
Итого за Полдник			9	6	46	278		
Ужин	Салат из моркови с сахаром	80	1		10	41		6
	Сырники творожные, запеченные со сгущенным молоком	140	21	15	39	367		32
	Чай сладкий с молоком	200	3	2	11	57		507
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
	Итого за Ужин		27	17	75	536		
Итого за день			85	67	253	1963		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	6	24	171		283
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90		514
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	122		105
Итого за Завтрак			12	15	51	383		
Завтрак второй	Банан	100	2		21	89		126
	Итого за Завтрак второй			2		21	89	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	70	2	4	7	81		82
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	6	4	15	127		65
	Говядина тушеная с капустой	200	11	15	13	227		376
	Компот из смеси сухофруктов	200	3	3	10	79		522
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
	Итого за Обед			25	26	59	584	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120		529
	Булочка российская	70	6	9	43	274		581
Итого за Полдник			12	15	53	394		
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	22	179		180
	Чай сладкий с лимоном	200	1		10	40		506
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
Итого за Ужин			10	7	47	290		
Итого за день			61	63	231	1740		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	7	6	30	204		277
	Какао с молоком	200	3	3	13	91		508
	Бутерброд с маслом	40	3	6	17	126		107
Итого за Завтрак			13	15	60	421		
Завтрак второй	Апельсины	100	1		8	43		126
	Итого за Завтрак второй			1		8	43	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	1	6	6	83		102
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	6	8	18	166		68
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	25	154		252
	Биточки мясные	70	13	13	10	196		391
	Соус томатный	50	1	2	4	36		465
	Компот из замороженных ягод	200	2	2	12	79		79
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
	Итого за Обед			31	35	89	784	
Полдник	Сок	200	1		22	92		532
	Батон нарезной	50	4	1	26	131		125
Итого за Полдник			5	1	48	223		
Ужин	Винегрет с растительным маслом	100	2	10	9	138		52
	Омлет натуральный	130	12	13	3	179		311
	Чай с сахаром	200	1		10	38		505
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
Итого за Ужин			17	23	37	426		
Итого за день			67	74	242	1897		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	6	28	198		279
	Чай сладкий с молоком	200	3	2	11	57		507
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	122		105
	Итого за Завтрак		14	14	52	377		
Завтрак второй	Сок	100	1		11	46		532
	Итого за Завтрак второй		1		11	46		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	68		58
	Суп картофельный с бобовыми	200	11	4	18	152		73
	Плов из отварной птицы	140	9	9	24	208		416
	Компот из смеси сухофруктов	200	3	3	10	79		522
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
	Итого за Обед		27	22	68	577		
Полдник	Напиток Снежок	200	3	3	11	77		531
	Булочка домашняя	70	5	9	44	283		578
	Итого за Полдник		8	12	55	360		
Ужин	Салат из моркови с сахаром	70	1		8	36		6
	Суфле творожное	130	18	8	19	223		82
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17	98		493
	Кисель из концентрата плодового	200			11	43		517
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
	Итого за Ужин		23	11	70	471		
Итого за день		73	59	256	1831			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6	6	30	199		275
	Какао с молоком	200	3	3	13	91		508
	Бутерброд с маслом	40	3	6	17	126		107
Итого за Завтрак			12	15	60	416		
Завтрак второй	Яблоки	100			10	45		126
	Итого за Завтрак второй					10	45	
Обед	Салат из свеклы отварной	70	1	4	7	63		60
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5	8	11	138		70
	Макароны отварные	120	4	5	29	176		432
	Гуляш из говядины	80	8	10	4	135		378
	Компот из смородины черной	200			14	55		525
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
Итого за Обед			21	27	79	637		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120		529
	Печенье	50	4	5	37	209		604
Итого за Полдник			10	11	47	329		
Ужин	Огурец соленый	30			1	4		121
	Пюре картофельное	120	2	5	11	116		441
	Кнели рыбные отварные	100	14	1	6	90		85
	Чай сладкий с лимоном	200	1		10	40		506
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
Итого за Ужин			19	6	43	321		
Итого за день			62	59	239	1748		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая 200	200	6	3	37	81		280
	Кофейный напиток с молоком 200	200	3	3	14	90		514
	Бутерброд с сыром 40	40	4	6	13	122		105
	Итого за Завтрак		13	12	64	293		
Завтрак второй	Сок 100	100	1		11	46		532
	Итого за Завтрак второй		1		11	46		
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком 60	60	2	9	4	93		78
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной 200	200	6	8	18	166		68
	Капуста тушеная 120	120	3	4	40	94		41
	Суфле из отварной курицы 70	70	9	8	10	117		88
	Компот из кураги 200	200	1		23	92		526
	Хлеб ржаной 40	40	3		14	70		123
	Итого за Обед		24	29	109	632		
Полдник	Кефир 200	200	6	4	8	95		530
	Пряник 50	50	3	2	38	183		603
	Итого за Полдник		9	6	46	278		
Ужин	Салат из моркови и яблок 70	70	1		9	39		45
	Ленивые вареники из творога 150	150	21	16	22	318		335
	Чай сладкий с молоком 200	200	3	2	11	57		507
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	71		122
	Итого за Ужин		27	18	57	485		
Итого за день		74	65	287	1734			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9	7	40	262		263
	Какао с молоком	200	3	3	13	91		508
	Бутерброд с маслом	40	3	6	17	126		107
Итого за Завтрак			15	16	70	479		
Завтрак второй	Апельсины	100	1		8	43		126
	Итого за Завтрак второй			1		8	43	
Обед	Огурец соленый	50			1	7		121
	Борщ с капустой и картофелем	200	5	6	7	113		74
	Пюре картофельное	120	2	5	11	116		441
	Тефтели мясо-крупяные	70	15	11	8	197		106
	Компот из вишни	200			16	65		521
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
Итого за Обед			25	22	57	568		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	10	120		529
	Ватрушка с повидлом	70	4	2	49	233		554
Итого за Полдник			10	8	59	353		
Ужин	Винегрет с растительным маслом	100	2	10	9	138		52
	Омлет натуральный	130	12	13	3	179		311
	Чай с сахаром	200	1		10	38		505
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
Итого за Ужин			17	23	37	426		
Итого за день			68	69	231	1869		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад(зима)

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10	9	36	270		282
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	90		514
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	122		105
Итого за Завтрак			17	18	63	482		
Завтрак второй								
	Яблоки	100			10	45		126
Итого за Завтрак второй					10	45		
Обед								
	Салат Степной из различных овощей	70	1	7	6	91		33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	9	18	177		71
	Голубцы ленивые	140	12	12	5	200		382
	Соус томатный	50	1	2	4	36		465
	Компот из замороженных ягод	200	2	2	12	79		79
	Хлеб ржаной	40	3		14	70		123
Итого за Обед			24	32	59	653		
Полдник								
	Сок	200	1		22	92		532
	Батон нарезной	50	4	1	26	131		125
Итого за Полдник			5	1	48	223		
Ужин								
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1	6	5	76		69
	Картофель отварной	100	2	4	16	108		54
	Суфле рыбное	100	21	7	7	171		346
	Чай сладкий с лимоном	200	1		10	40		506
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		122
Итого за Ужин			27	17	53	466		
Итого за день			73	68	233	1869		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____