

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ на зимне-весенний период

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2 «Золотой ключик» города Евпатории Республики Крым»

г. Евпатория

#### Примерное цикличное меню

Panno	и: Ясли	примерное г	День:	понед	еню (ельник					Сезон:					
1		Н	еделя:			Возра Энерге-	стна								
36 pm.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	ж ж	у У	тическая	B1		гтамин С	ы (мг)	Е	Са	еральные	вещества	1
1	. 2	3	4	5	6	11енность	8		10	11	12	13	14	Mg 15	Fe 16
Bany	1			0	0		-		10	11	12	13	11	13	10
94	суп молочный с крупой(пшенная)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	T
	Бутерброд м .сливочным	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
397	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Hinto	за Завтрак	- 18"	8	11	35	273	0	0	2	66	0	240	217	40	0
lanr	рак2							-							
399	Сок фруктовый	150			19	79			1	30	I	180	135	21	
Hinro	за Завтрак2				19	79			1	30		180	135	21	
Oñe/s															
83	Икра кабачковая	30		1	2	21			2			5	7	4	
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1	2	10	82			8			36	43	21	1
286	Гефтели мясные с соусом(356)	50	6	5	8	116			1	24		110	69	12	
165	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	4	3	20	201	-			14		11		9	3
372	Компот из свежих плодов	150			18	73			1		-	11	3	3	1
813	Хлеб ржаной	30	2		13	57		П	F					8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Hinto	за Обед		15	11	89	604	0	0	12	38	0	173	122	61	5
Hoas	HHHC		70											weith to	
215	Омлет натуральный	50	4	9	1	80			h y	115		36	81	6	1
314	Хлеб пшеничный	20	1		8	43				98				2,8	
	Салат из картофеля с солеными огурцам	40	1	3	5	52			1			7	23	8	
393	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2	T.Z		13	4	2	
Himm	ін Поллинк		6	12	22	209	0	0	3	115	0	56	108	19	1
Manen	за день		29	34	165	1165	0	0	18	249	0	649	582	141	6

#### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли День: вторник Сезон:

		H	еделя:	1		Возра	етн	ая в	сатег	ория:					
No	П		Пище	вые веще	ества (г)	Энерге- тическая		В	тамин	ы (мг)		Мин	еральные	е вещества (	мг)
berr	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценность	В1	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Banry	DAK														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	111			1	23		128	104	16	
3	Бутерброд с маслом слив. С сыром	20/5/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
394	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77			1	18		112	83	14	
	за Завтрак		10	11	35	281	0	0	2	66	0	246	205	36	0
Завтр		110							43					0.	
371	Апельсины ,мандарины	100	1		21	88			56			32	21	12	
	за Завтрак2		1		21	88			56		1	32	21	12	
Обед					14	Ta'			1			- 11	10	4	
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	1	2	3	33			4			9	24	8	
76	Рассольник ленинград. со сметан(т.о)	180	1	3	8	97			5			40	78	28	1
258	Шницель рыбный натуральный	50	6	2	6	83			2	20		339	118	29	1
321	Пюре картофельное	110	3	4	17	60			1	10		23	44	31	1
380	Кисель из кураги	150	1		11	89			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57					12		104	10,5	Time
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54							7	4,2	
Итого	за Обед		16	11	69	473	0	0	13	30	0	422	267	114	4
Полд	ник											FIGURE 1			
458	Пирожок печеный с повидлом	80	4	10	33	138			TO P	55		95	133	36,000	1
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21,000	T.
			-								7.5			40	
Итого	за Полдник		8	14	39	214	0	0	1	85	0	275	268	97	1
	за день		35	36	164	1056	0	_	72	181	0	975	761	259	5

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

Раннон: Ясли День: среда Сезон: Неделя: 1 Возрастная категория:

		H	еделя:	1		Возра	стна	ия в	сатег	ория:					
10		Massa	Пище	вые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Ві	тамин	ы (мг)		Мине	еральные	вещества	(мг)
pen	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Bl	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3anr	рак														
94	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4	4	16	128			1	23		119	103	17	111
1	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70 •	- 9		1	15		94	68	11	0
Итого	за Завтрак		8	11	36	283	0	0	2	63	0	219	189	34	0
Завт	рак2	120			1-1	1119			119				148	18.	
399	Сок фруктовый	150			19	79	1		15			16	11	9	2
Итого	за Завтрак2				19	79			15			16	11	9	2
Обед						1 16							LYP	_10.	
54	Икра свекольная	40	1	2	5	40			3			18	10	5	
77	Суп картофельный	180	1	2	14	84			7			21	58	21	1
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	120	8	10	10	104				5		10	34	6	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	150	1		25	75						24	19	13	
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2	Milital	11	54							368	3,5	
Итого	за Обед		15	14	78	414	0	0	10	5	0	73	121	57	1
Полд	шик		100	l la		193									
237	Запеканка из творога с соусом(№354)	60/20	10	11	22	221				56		111	161	18	1
401	\Кисломолочный продукт(ряженка)	150	4	4	6	76			1	30		180	. 135	21	
Итого	за Полдник		14	15	28	297	0	0	1	86	0	291	296	39	1
Итого	за день		37	40	161	1073	0	0	28	154	0	599	617	139	4

# Н|жм<sub>1</sub> 1 нюо меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) I'tHiiioii: Ясли

День: четверг

Сезон:

			день.	- 1					_						
		<u>H</u>	еделя:	1		Возрастн	ая к	ате	гория	<del>я:</del>					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев	ые вещес	тва (г)	Днергетическа я			таминь	ы (мг)		Мин	еральные	вещества (м	<b>1</b> Г)
1И	The state of the s	тисси пордин	Б	ж	У	ценность (ккал)		<b>B2</b>	c	A	E	Ca	р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Km 1 p	рак														
№	( MI молочный манный	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
I	1 »у 1 <b>срброд с слив.маслом</b>	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
o/	Какао па молоке	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Инн о	и (антрак		8	11	34	273	0	0	2	72	0	245	222	41	0
liin 1	и к2														
UtN	<1>рукты	150	2		14	64	1		15			11	48	18	1
II ни о ы	lint 1 pak2		2		14	64	1		15			11	48	18	1
<															
20	( .i i.il in белокочанной капусты	40	1	2	5	46			3			17	19	10	1
:н	Ьпшп е клтснЬелем(свекольник)	180	1	4	8	88			7			29	52	24	1
'V,	К'оі пега рыбная	50	6	5	6	81				5		10	34	6	
J м	1 аша вязкаярпненичная)	110	2	4	12	143						23	44	31	
J7H	Киепп. из плодов или ягод свежих	150			26	107			1			8	5	2	
UJ	Хлеб пжаной	30	?,		13	57								8.4	
	\ неб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
И нно ш	Обед		14	15	81	576	0	0	11	5	0	87	154	85	2
11 о Ц	дпик		•												
JOft	Макароны отварные с сыром	110	5	8	12	74				138		43	97	7	1
40 1	11ряники детские	20	1	2	13	39									
ИМ	' laii e сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	. 4	2	
и ни о	111 Полдник		6	10	33	147	0	0	2	138	0	56	101	9	1
Инн o in	день		30	36	162	1060	1	0	30	215	0	399	525	153	4

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

День: четверг Сезон: Неделя: 1 Везпастная катагория:

-		H	еделя:	1		Возра		ая к	сатег	ория:					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порщии	Пище	вые веще	ества (г)	Энергетическа я ценность			итамин	ы (мг)		Мин	еральные	вещества	(MF)
pen			Б	Ж	У	(ккал)	B1	_		A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Janry	parc					12	18		17						
92	Суп молочный манный	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
- 1	Бутерброд с слив.маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
397	Какао на молоке	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого	за Завтрак	Taylor Taylor	8	11	34	273 ·	0	0	2	72	0	245	222	41	0
Janry	paic2					1 1 1 1							4.50		
368	Фрукты	150	2		14	64	1		15			11	48	18	1
Итого	за Завтрак2		2		14	64	1		15			11	48	18	1
Обед															
20	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	5	46			3			17	19	10	1
58	Борщ с картофелем(свекольник)	180	1	4	8	88			7			29	52	24	1
255	Котлета рыбная	50	6	5	6	81				5		10	34	6	
314	Каша вязкая(пшеничная)	110	2	4	12	143						23	44	31	-54
378	Кисель из плодов или ягод свежих	150			26	107			1			8	5	2	
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57				Little				8.4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого	за Обед		14	15	81	576	0	0	11	5	0	87	154	85	2
Полд	пик				A. 14									11112	
206	Макароны отварные с сыром	110	5	8	12	74	I		-	138	. 0	43	97	7	1
493	Пряники детские	20	1	2	13	39			Eur						
393	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	J. Cal		8	34			2			13	. 4	2	77
Итого	за Полдник		6	10	33	147	0	0	2	138	0	56	101	9	1
Итого	за день		30	36	162	1060	1	0	30	215	0	399	525	153	4

Нашигрию меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

SWIIII	иі Мели	n	День:		ца	Donna	~~~~			сезон:					
	1	H	еделя:		(n)	Возра	СТН		тамин	110		Munic	DOTE III IA	namaarna	(vm)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищен	ые веще	THE PROPERTY OF THE PARTY	Энергетическа я ценность			тамин	ы (мг)				вещества	1
Hitt.			Б	Ж	У	(ккал)	BI	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
lanr	рак														
90	Суп молочный рисовый протертый	150	3	3	11	93			1	24		127	105	17	
3	Бутерброд с маслом	20/5	2	5	9	85				31		64	52	9	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70 -			1	15		94	68	11	
troro	за Завтрак		7	10	31	248	0	0	2	70	0	285	225	37	0
	рак2													11	
368	Фрукты	150	2		14	64	1		15			16	11	9	2
Troro	за Завтрак2		2	0	14	64	1	0	15	0	0	16	11	9	2
O6e/1						2617									
30	Салат из яблок с черносливом	40		2	3	31			4			9	24	8	
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1	3	15	95			14	6		52	57	27	1
330	Пюре из овощей	110	1	3	14	104			21	14.5		10			
308	Фрикадельки из птицы	50	6	6	12	130				20		78	56	9	1
376	Компот из сушеных фруктов	150			21	85						24	12	5	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2	130	11	54	L.V				9	117	150	3,5	
4того	за Обед		12	14	89	556	0	0	39	26	0	163	149	61	3
Подр												3/2-1	10.00	100	
240	Пудинг из творога с яблоком	80	9	10	15	109			1	78		108	157	17	1
354	Соус сметанный	20	Jac	1	1	15		D.		166	0		268	45	1
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	150	4	3	6	76		0.1	1	30		180	135	21	
Итого	за Полдник	en es Va build	13	16	22	300	0	0	1	30	0	180	135	21	0
Итого	за день		34	40	156	1068	1	0	57	126	0	644	520	128	5

Неширине меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Fannon: Hean

Итого за день

День: понедельник Сезон:

		Н	еделя:	2		Возра	стн	ая к	сатег	ория:					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веще	ества (г)	Энергетическа я ценность		Bı	тамин	ы (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	присм пищи, наименование опода	масса порции	Б	ж	У	(ккал)	ВІ	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
lant	рак														
94	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70 .			1	15		94	68	11	
Hinro	за Завтрак		7	10	33	254	0	0	2	63	0	219	189	34	0
Janz	рак2													E Fin	
300	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Hroro	за Завтрак2		1.72		19	79	1		15			11	48	18	1
Office														i i	
28	Салат из свеклы с черносливом	40	1	2	7	34			14		1	18	10	5	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1	2	14	84			6			21	58	21	1
298	Голубцы ленивые	120	8	10	18	191			15	3		10	40	7	38
398	Напиток из плодов шиповника	150			74							TYLE.			
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57				11		40	42	5	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Hroro	за Обед		14	14	63	420	0	0	35	14	0	89	150	42	39
Полл	шк				84							and the same	1	1.72	177
233	Сырники с морковью соусом(№354)	80-20	9	8	36	245			1	38	Teta .	97	133	20	1
401	Кисломолочный продукт(ряженка)	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого	за Полдник		13	12	42	321	0	0	2	68	0	277	268	41	1
			3.4	36	157	1074	1	0	54	1.45	0	506	655	125	41

Сезон:

приготовляемых блюд (лист 7) наше и инщевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник Неделя: 2 Возрастина категория:

		Н	еделя:	2		Возра	стна	ая к	атег	ория:	3				
Dense	м пищи, наименование блюда	Massa siassimi	Пище	вые веще	ества (г)	Энергетическа		В	гтамин	ы (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
Прис	м пищи, наименование олюда	Масса порции	Б	Ж	У	я ценность (ккал)	ВІ	В2	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
lantpas						1000									
94 Сун молочный с	крупой (гречневой)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
Бутерброд с масл	юм слив. С сыром	20/5/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
101 Чай е сахаром, ва	реньем, джемом, медом, повидлом	150			7	28						8	2	1	
Нини и Заптрак			6	8	30	220	0	0	1	48	0	133	123	24	0
Janupase2															
171 Фрукты		100	2		14	64			56			32	21	12	
Итин и Заптрак2			2		14	64			56			32	21	12	
Office															
19 Салат из соленых	к огурцов с луком	30		3	1	26			2			9	11	- 5	
63 Борщ с фасолью	и картофелем	180	2	4	10	95			5			40	78	28	1
361 Тефтели рыбные	тушенные	50	9	6	9	120			3	19		411	141	34	1
323 Пюре картофелы	ное с морковью	110	1	4	14	80			13	20		461	68	26	1
172 Компот из свежи	х плодов	150			16	79			1			11	3	3	1
113 Хлеб ржаной		20	2		13	57								8,4	
114 Хлеб пшеничный	Í	25	. 2		11	54	9.		2					3,5	
Итого за Обед			16	17	74	511	0	0	24	39	0	932	301	108	4
Полдинк						1-121-									
176 Каша вязкая с из	юмом	110	1	5	17	150							Half	10	
193 Пряники детские		20	1	2	13	120						MAIN		A	
197 Какао с молоком		150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Полдник			5	10	43	359	0	0	1	18	0	115	96	27	0
Итого за день		Lotte Barbara	29	35	161	1154	0	0	82	105	0	1212	541	171	4

приготовляемых блюд (лист 8)

	Неделя: 2	Возрастная категория:
	112	n
111	День: среда	Сезон:
	Waster and American	

		Н	еделя:	2		Возра		ая к	сатег	ория:					
	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веще	ества (г)	Энергетическа я ценность		B	ггамин	ы (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	SAME SAME SAME SAME SAME SAME SAME SAME		Б	Ж	У	(ккал)	_	B2		A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		10000			11.00										
	уп молочный с крупой (пшеничная)	150	3	4	13	99			1	46		34	118	49	2
	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
	Кофей.напит.на молоке	150	2	2	11	70			1	18		112	83	14	
Hine	ін Заптрак		7	11	33	254	0	0	2	89	0	152	219	69	2
lant	pasc2														
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1 2		19	79	1		15			11	48	18	1
Hinro	ы Заптрак2		121		19	79	1		15			11	48	18	1
Ditte															
20	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	3	34			4			9	24	8	
111	Суп картофельный с бобовыми	180	2	4	10	85			5		1	40	110	31	1
276	Жаркое по-домашнему	120	12	4	12	169								-61	
376	Компот из сушеных фруктов	150	Tr.	11311	21	85						24	12	5	1
813	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		- 11	54								3,5	
Hiero	зи Обед		19	10	70	484	0	0	9	0	0	73	146	56	2
Hoaz	шик		1.10		100				JAG.	Cell		L. J. T.	LIST	34	
221	Омлет с рисом	55	3	10	14	200								16	1
45	Винегрет овощной	50	1	5	6	73									
393	Чай с лимоном	150			10	41			3			13	-4	2	
514	Хлеб пшеничный	20	2		10	47								3	
Hroro	за Полдник		6	15	40	357	0	0	5	138	0	61	108	16	1
Итого	за день		32.	36	162	1174	1	0	31	232	0	310	544	164	7

приторное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг Сезон: Неделя: 2 Возрастная категория:

		H	еделя:	2		Возра	стн	ая к	атег	ория:					
	The same and the s	Масса поршии	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетическа я ценность		Br	гтамин	ы (мг)		Мине	ральные	вещества (	(MI)
	Прием пищи, наименование блюда	ічасса порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
line	Dak					15 75						1 12		L 112	
94	Суп молочный с крупой(геркулес)	150	4	4	15	128			1	23		119	103	17	
	Бутерброды с маслом сливочным с сыром	20/5/5 3	3	5	10	93				31		64	52	9	
307	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
timo	за Завтрак		10	12	38	310	0	0	2	72	0	298	251	43	0
Janx	рак2			30			11					1000		134	
368	Плоды и ягоды свежие	100	2		14	64			10			16	11	9	2
Linco	за Завтрак2	1 1111	2		14	64			10			16	11	9	2
£360/														444	
12	Салат из кукурузы(консервированной)	30	1	2	3	40			4		2	7	23	8	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	2	7	68			15		1	35	38	18	1
259	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	8	3	10	148	1					132	15	25	88
321	Пюре картофельное	110	1	2	12	110			15	20		461	68	26	1
380	Кисель из кураги	150	1		11	89			1			11	3	3	
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Troro	за Обед		16	9	67	466	1	0	35	20	0	646	147	92	90
Hozz	omic														
489	Кекс"Детский"	75	3	10	38	168				53		77	81	18,00	1
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4	4	6	75			1	30		180	135	21	
Linco	за Полдник		7.	14	44	243	0	0	1	83	0	257	216	39	1
	за день	Lalk Land	35	35	163	1083	1	0	48	175	0	1217	625	183	93

Паписрное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница Сезон: Неделя: 2 Возрастная категория:

		Н	еделя:	2		Возра	стн:	ая к	сатег	ория:					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веще	ества (г)	Энергетическа я ценность		В	тамин	ны (мг)		Мине	еральные	вещества	(мг)
	прием пищи, наименование олюда	масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	ВІ	B2	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Jan	paic					-									
02	Суп молочный манный	150	3	3	12	99			1	29	4	124	108	18	
- 31	Бутерброт с маслом	20/5	2	5	9	85.				31		64	52	9	
394	Чай с молоком	150	3	2	11	77			1	15		94	68	11	
Hinro	на Завтрак		8	10	32	261	0	0	2	75	0	282	228	38	0
Jana	parc2														
300	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		5	19	79	1		15			11	48	18	1
Hints	на Завтрак2				19	79	1		15			11	48	18	1
One										1			4.1	100	
33.	Салат из свеклы	40	1	2	3	44			4			8	10	5	
85	Суп картофельный с клецками	180	1	2	10	69			5	4		18	38	15	1
304	Плов из птицы	120	12	14	27	304		4	15	1578		169	1	156	48
372	Компот из свежих плодов	150			18	73			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Hirore	за Обед		18	18	82	504	0	4	25	1582	0	206	52	191	50
Пол	шик														
238	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком(ТО)	60/20	4	6	13	201			1	38		97	133	20	1
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	150	4	4	6	75			1	30	159	180	135	21	
Hrore	за Полдник	Kala Inchi	8	10	19	276	0	0	2	68	0	277	268	41	1
Hirore	за день		34	38	169	1120	1	5	53	1695			488	257	52

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил

М.П.

Б	Ж	У	ЭЦ	
33	36	160	1102	

Ганнон: Сад

День: понедельник

Сезон:

	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	F	Іеделя:	1		В	озрас	тная	катег	ория:					
	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Вита	мины (	мг)		Ми	неральны	е вещества	(мг)
		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
tan	рак								122-			THE S			
-94	Суп молочный с крупой (пшенная)	180	4	4	15	132	017		1	31	-	171	138	21	
and an	Бутерброд с м.сливочным	30/5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
197	Какао с молоком	180	4	3	16	107			1	22		138	115	20	
	на Завтрак		10	14	44	358			2	99		405	331	54	1
	рак2					91 11						181	00		
399	Сок фруктовый	180	2		5	30			1	36		216	162	25	
	за Завтрак2	1	2	16	5	30			1	36		216	162	25	
One												d			
53	Икра кабачковая	40		2	2	28			2			7	9	5	
57	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	15	103			11			44	53	26	1
286	Тефтеля мясная с соусом (356)	60	8	7	11	162			1	24	-	110	69	12	
165	Каша рассыпчатая гречневая	120	6	4	37	200			0	16		13		11	4
372	Компот из свежих плодов	180			22	88			2			13	4	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59				100		TIME		12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82						149		4,9	
trore	за Обед		21	17	116	722	0	0	16	40	0	187	135	75	6
Пол	диик							E							NO NE
215	Омлет натуральный	60	6	10	1	145	-			162		50	113	8	1
514	Хлеб пшеничный	30	2		15	49	.0							4,2	
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	1	4	7	69			17			7	23	8	Hite.
393	Чай с сахаром с лимоном	180/10/7			10	41			3	134	-	15	5	3	
frore	за Полдник		9	14	33	304	0	0	20	162	0	72	141	23	1
Hrore	за день		42	45	200	1414	0	0	39	337	0	880	769	177	8

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад День: вторник Сезон:

		H	Іеделя:	1			Возрас	тная	катег	ория:					
M	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	тическая		Вита	мины (я	иг)		Ми	неральны	не вещества	1 (мг)
peu.		порщии	Б	Ж	У	пенност (ккая)	B1	B2	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
lan	рак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	16	148			1	31		171	138	21	
3	Бутерброд с м.слив.с сыром	30/5/10	5	7	15	139				35		8	25	9	1
394	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	*		1	22		134	99	16	
Hrore	за Завтрак	· ·	13	15	45	379	0	0	2	88	0	313	262	46	1
	рак2									- 00					
371	Апельсины, мандарины	100	1		21	88			56			32	21	12	
Hrore	за Завтрак2		1	0	21	88	0	0	56	0	0	32	21	12	0
Ofe.											4				
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1	3	3	42			6			11	30	10	
76	Рассольник ленинградский со сметаной (т.о)	20	3	4	17	118			8			25	67	27	
258	Шницель рыбный натуральный	60	7	4	8	111			18	26		452	158	39	1
321	Пюре картофельное	120	3	4	18	105			1	12		28	55	39	1
380	Кисель из кураги	180			16	100			2			13	4	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82			Name					4,9	
Hrore	за Обед		19	15	91	617	0	0	35	38	0	529	314	136	3
Пол	диик						1 - 6								
458	Пирожок печеный с повидлом	80	4	12	40	240	-			55		95	133	36	1
401	Кисломолочный продукт ( кефир.простокваша)	180	5	5	7	90	- 15		1	36		216	182	25,0	
-															
Hrore	за Полдник		9	17	47	330	0	0	1	91	0	311	315	61	1
Hrore	за день		42	47	204	1414	0	0	94	217	0	1185	912	255	5

[риложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Раннон: Сад

День: среда Неделя: 1

Сезон:

			Неделя:	1		В	озрас	тная	катег	ория:					
76	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Вита	імины (	иг)		Ми	неральны	е вещества	а (мг)
pou.	прием пищи, наименование олюда	порщии	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	B1	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
- 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Jana	грак														
94	Суп молочный с крупой(овсяной)	180	4	4	15	128			1	31		159	137	23	
1	Бугерброды с маслом	30/5	2	7	13	119				35		8	25	9	1
395	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84			1	18		113	81	13	
Hrore	за Завтрак		9	13	41	331	0	0	2	84	0	280	243	45	1
Jana	грак2														
199	Сок фруктовый	180	2		5	30	1	1	18			24	17	14	3
Hrore	за Завтрак2		2	0	5	30	1	1	15			24	17	14	3
Ofe,	T.											2			
54	Икра свекольная	50	1	3	7	50		4	21			27	15	8	
77	Суп картофельный	200	3	3	17	105			8			26	72	26	1
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	140	7	12	29	275				7		13	45	7	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	180	1		27	125			2			29	23	15	1
513	Хлеб ржаной	30	2		12	. 59			1.10				346	12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
Итого	за Обед		17	18	109	696	0	4	31	7	0	95	155	74	2
Пол	дник				FF			EE.				117-4			
237	Запеканка из творога с соусом (354)	100/25	12	14	44	246			18	69	Jan 1	139	201	23	1
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5	5	7	90			1	36		216	162	25	LELA
Итого	за Полдник		17	19	51	336	0	0	1	105	0	355	363	48	1
Итого	за день		45	50	206	1393	1	5	49	196	0	754	778	181	7

Наимерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Ганион: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1 Возрастная категория

			Неделя:	1		В	озрас	тная	катег	ория:					
	Патам типин написатальна 5 ггаза	Macca	Пище	вые вещес	ства (г)	Энерге-		Вита	имины (м	мг)		Ми	неральны	е вещества	а (мг)
pen	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Jana	рак							70							
92	Суп молочный манный	180	4	4	16	132			1	31		159	137	23	
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	7	13	119	40			35		8	25	9	1
197	Какао на молоке	180	4	3	16	107			1	22		138	115	20	
frore	за Завтрак		10	14	45	358	0	0	2	88	0	305	277	52	1
lant	рак2														
368	Фрукты	150	1		15	66	1	1	15			13	58	22	1
frore	за Завтрак2		1		15	66	1	1	15		1	13	58	22	1
Offer							-				1		-1-		
20	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	52			21			11	30	10	
58	Борщ с картофелем (свекольник )	200	2	5	13	110			9			37	64	30	1
247	Рыба, тушенная с овощами	3	12	6	3	100			2	7		13	45	7	
314	Каша вязкая (пшеничная)	120	5	5	20	153	4					28	55	39	
178	Кисель из плодов и ягод свежих	180			22	128			2			10	6	2	
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
frore	за Обед		25	19	92	684	0	0	34	7	0	99	200	106	1
Пол,	<b>НИК</b>					1		To sty		1,77	ALT.		1745	NAM.	
206	Макароны отварные с сыром	120	6	9	16	179				185		57	129	10	1
493	Пряники детские	40	2	4	21	78						-112	1.370		
193	Чай с сахаром и лимоном	180/8/5		To Late	12	49			3			15	5	3	
frore	за Полдник		8	13	49	306	0	0	3	185	0	72	134	13	1
trore	за день		44	46	201	1414	1	1	54	280	0	489	669	193	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад День: пятница Сезон:

mine	т: Сад	I	Неделя:	1	Įa.	В	озрас	тная		ория:					
No	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	ства (г)	Энерге-		Вита	мины (	мг)		Ми	неральны	е вещества	а (мг)
pen	прием пищи, наименование олюда	порщии	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	ВІ	B2	С	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	- 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
Janz	рак	100													
90	Суп молочный рисовый протертый	180	4	4	14	125			1	32		170	140	23	
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
395	Кофейный напиток на молоке	180	3	2	13	84			1	18		113	81	13	
trore	за Завтрак	1	9	13	40	328	0	0	2	96	0	379	299	49	1
Janz	рак2														
368	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			15			24	17	14	3
	за Завтрак2		1	1	15	66			15		-	24	17	14	3
O5e;	Control of the contro													16	
30	Салат из яблок с черносливом	50	1	3	4	46			2			18	30	21	1
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2	3	17	87			9			26	77	31	1
308	Фрикадельки из птицы	60	9	12	8	173				25		101	73	11	1
330	Пюре из овощей	120	4	4	17	120			27						
376	Компот из сушеных фруктов	180			25	102			16			29	14	5	1
513	Хлеб ржаной	30	2	18	12	59		10	34	10				12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
ITOTO	за Обед		21	22	100	669	0	0	38	25	0	174	194	86	4
Пол	дник				14/10				Line	138				35	
240	Пудинг из творога с яблоком	100	7	6	37	229	30:1		2	1		135	196	22	1
354	Сметанный соус	25		1	· 2	19				202					100
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	180	5	5	7	90			1	36	38	216	162	25	
trore	за Полдник	Tall its 8	12	12	46	338	0	0	3	37	0	351	358	47	1
Leone	за день		45	48	201	1401	0	0	58	158	0	928	868	196	9

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

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория:

Division .			тедести.	žini .		D	ospace	Inan	Raici	opan.					
No.	H-101 - 101	Macca	Пище	вые вещес	ства (г)	Энерге-		Вита	имины (	мг)		Ми	неральнь	веществ	а (мг)
pett	Прием пищи, наименование блюда	поршии	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	- 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завт	рак														
94	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	4	5	17	132			1	31		159	137	23	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
395	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84			1	18		113	81	13	100
Итого	за Завтрак	1	9	14	43	335	0	0	2	95	0	368	296	49	1
Завт	рак2				1 40			100		111			T. Hindi		1- 1-
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Итого	за Завтрак2		2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Обед			LIA.		141				-		7		-		
28	Салат из свеклы с черносливом	50	1	3	12	59			21		1	11	30	10	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3	19	105		-	9			37	64	30	1
298	Голубцы ленивые	130	9	10	29	219				131					
398	Напиток из плодов	180	1		19	93			110					1-00	
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59			4			2 11		2 1	
514	Хлеб пшеничный /	35	3		17	82			4			54	57	7	1
Итого	за Обед		19	16	108	617	0	0	38	0	0	102	151	47	2
Полд	дник				T THE		10	1 8							
233	Сырники с морковью соусом(№354)	100/25	9	15	37	386				62		91	95	22	1
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5	5	7	91	N.		1	36	11111	216	162	25	
Итого	за Полдник	350	14	20	44	477	0	0	1	98	0	307	257	47	1
Итого	за день		44	50	200	1459	1	1	59	193	0	790	762	165	5

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

Рацион: Сад

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория:

-			Іеделя:	2		В	озрас	тная	катег	ория:					
No.		Macca	Пище	вые веще	ства (г)	Энерге-		Вита	імины (і	мг)		Ми	неральнь	не вещества	в (мг)
рец	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	B2	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завт	рак														
94	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	4	4	17	132			1	31		159	137	23	
3	Бутерброд с маслом.слив с сыром	30/5/10	5	7	15	139				35		8	25	9	1
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,	180			8	34				10		10	2	1	
Итого	за Завтрак		9	11	40	305	0	0	1	66	0	177	164	33	1
Завт	рак2														
371	Свежие фрукты	150	1		21	88			56			32	21	12	
Итого	за Завтрак2		1		21	88			56		1	32	21	12	
Обед						THE STATE OF		27			- 10				
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	5	2	60			6			14	17	8	
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	4	5	12	118			18			43	48	22	1
261	Тефтели рыбные тушеные	60	9	5	18	150				21		462	159	38	2
322	Пюре картофельное с морковью	120	2	5	20	125			18	12		28	55	39	1
372	Кисель из плодов или ягод свежих	180			21	88			2			10	6	2	
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
	за Обед		21	20	102	682	0	0	44	33	0	557	285	127	4
Пол,	дник												-		
176	Каша вязкая с изюмом	120	4	5	12	122		-2		60	BE	103	145	39	
397	Какао с молоком	180	2	3	15	85				77-1		100	8=1	11	
493	Пряники детские	40	2	4	13	140	10-	NoE		1		E LA LE			
Итого	за Полдник		8	15	40	347	0	0	0	0	0	0	0	11	0
Итого	за день		39	45	203	1422	0	0	101	99	0	766	470	183	5

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

Рацион: Сад

Итого за Полдник

Итого за день

Лень: среда

Сезон:

185 0 79

58 336 32 311

гацио	он: Сад	Неделя: 2  Изака Пищевые вещества (г)					озрас	тная		езон: ория:					
No	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	ства (г)	Энерге-		Вита	мины (	мг)		Ми	неральны	іе вещества	а (мг)
рец	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завт	рак														
94	Суп молочный с крупой(пшеничная)	180	4	4	17	132			2	62		45	158	65	3
1	Бутерброды с маслом	30/5	2	7	13	119	100			35		8	25	9	1
395	Кофей.напиток на молоке	180	3	3	14	92			1	22		134	99	16	-
Итого	за Завтрак		9	14	44	343	0	0	3	119	0	187	282	90	4
Завт	рак2														
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	- 1
	за Завтрак2		2		5	30	1	1	18		1	13	58	22	1
Обед											1				
20	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	52			3			17	19	10	1
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	16	133		* 1	6	188		50	138	38	2
276	Жаркое по-домашнему	130	9	5	17	193				7		13	45	7	
376	Компот из сушеных фруктов	180			25	102			90			29	14	5	1
513	Хлеб ржаной	30	2	1	12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82		-						4,9	
Итого	за Обед		19	13	92	621	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Пол	дник				177										
221	Омлет с рисом	60	7	8	28	203	-						3/	19	
45	Винегрет овощной	60	1	6	8	92									
393	Чай с лимоном	180			12	41		7	3			15	6	3	
514	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	THE REAL PROPERTY.							4	

периое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

пон: Сад

День: четверг Неделя: 2

Сезон:

Возрастноя котогория:

	Н	Іеделя:	2		В	озрас	тная	катег	ория:					
T	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Вита	мины (м	иг)		Ми	неральнь	е вещества	1 (мг)
Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	BI	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
IK														
уп молочный с крупой(геркулес)	180	4	5	17	132			1	31		159	137	23	
утерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139				35		8	25	9	1
акао с молоком	180	4	3	16	107			1	22		138	115	20	
Завтрак		13	15	48	378	0	0	2	88	0	305	277	52	1
ικ2	- 1													
Ілоды и ягоды свежие	150	1		15	66			56			24	17	14	3
завтрак2		1		15	66	Щ	14	56			24	17	14	3
алат из кукурузы(консервированной)	40	2	4	5	60			6			11	30	10	
Ци из свежей капусты с картофелем	200	2	3	8	85			12	8		65	71	34	2
ъба припущенная с овощами	80	6	1		88	-1		1	1		176	20	34	118
Поре картофельное	120	2	5	21	127			21	29		16	80	29	1
исель из кураги	180	1		16	107						29	23	15	1
клеб ржаной	30	2		12	59		1						12,6	
<b>У</b> леб пшеничный	35	3	di enti	17	82	- 10		10.5				Jan 19	4,9	
Обед		18	13	79	608	1	0	40	38	0	297	224	140	122
iik	many titles	177						1			J. Lie			
екс "Детский"	75	6	15	60	266							B-E	19,73	
исломолочный продукт (ряженка)	180	5	5	7	91			13	1 20		17	19	10	die
Полдник		11	20	67	357	0	0	13	0	0	17	19	30	0
день		43	48	209	1409	1	0	111	126	0	643	537	235	126

IK>> кин

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

Рацион: Сад День: п

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2 Возрастная категория:

						-	or live			o bresse					
№		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Вита	мины (	мг)		Мин	неральны	е вещества	(мг)
рец.	Прнем пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	B2	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завт	рак														
92	Суп молочный манный	180	4	4	17	132									
1	Бутерброд с маслом сливочным	30//5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
394	Чай с молоком	180	3	3	14	92			1	18		113	81	13	
	за Завтрак		9	14	44	343	0	0	1	64	0	209	159	26	1
Завт	The state of the s														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
	за Завтрак2		2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Обед												7			
33	Салат из свеклы	50	1	4	5	56			11			11	35	12	
85	Суп картофельный с клецками	200	2	3	13	87			6	5		23	47	18	1
304	Плов из птицы	130	12	13	30	342		4	17	1775		191	2	176	54
372	Компот из свежих плодов	180	E November		21	88			2			13	4	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		-12	59		1						12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82			15					4,9	
Итого	за Обед		20	20	98	714	0	4	36	1780	0	238	88	227	56
Полд	цник														
238	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком(то)	80/25	7	11	55	251			1	47		122	166	24	1
401	Кисломолочный продукт(кефир,простокваша)	180	5	5	7	90			1	36		216	162	25	
Итого	за Полдник	E L	12	16	62	341	0	0	2	83	0	338	328	49	1
Итого	за день		43	50	204	1428	1	5	57	1927	0	798	633	324	59

Составил	AV	Утвердил

М.П. [Б42 Ж47 У205 ЭЦ1418

21

