

МДОУ детский сад «Светлячок» д. Гавриловка

ПРИКАЗ

10.09.2018

№ 159

**Об утверждении 20 -дневного меню для организации питания воспитанников в 2018- 2019 учебном году**

В соответствии с п.15.3 СанПиН 2.4.1.3049 – 13, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13» приказываю:

1. Утвердить 20- дневное меню для организации питания воспитанников учреждения в 2018 – 2019 учебном году (Приложение 1).
2. Утвердить график раздачи пищи по группам на 2018-2019 учебный год ( Приложение 2).
3. Заведующему хозяйством (Клюкина Т.Я.) организовать питание воспитанников в соответствии с утвержденным меню.
4. Работникам пищеблока соблюдать график раздачи пищи.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий



С.А.Крылова

Приложение 1  
к приказу от 10.09.2018 № 159

**Примерное двадцатидневное меню  
воспитанников МДОУ д/с  
«Светлячок» д. Гавриловка.**

**Примерное меню**

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая (сад)	200	3,38	4,4	24,41	121		51,02
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	114,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,6</b>	<b>7,11</b>	<b>47,26</b>	<b>269</b>	<b>1,17</b>	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>13</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	43,5	1,6	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,63	2,12	9,06	87,5	2,43	30
	Зразы рыбные с яйцом (сад)	80	10,48	4,63	12,1	122	1,92	71,02
	Рагу из овощей (сад)	155	2,7	10,48	15,26	175,22	9,29	47,02
	Кисель из сока натурального (сад)	180	0,51	0,05	18,18	91,44	1,35	110
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	<b>Итого за Обед</b>		<b>20,73</b>	<b>21,02</b>	<b>75,1</b>	<b>617,4</b>	<b>16,59</b>	
Полдник	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	270,4		127
	Чай с сахаром (сад)	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	111,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>5,88</b>	<b>10,04</b>	<b>53,13</b>	<b>310,4</b>	<b>0,03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,61</b>	<b>38,57</b>	<b>185,29</b>	<b>1240,8</b>	<b>30,79</b>		

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Приложение №12 к СанПиН 2  
 детский сад "Светлячок" д. Гавриловка 4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (сад)	200	4,5 9	4,9	26, 32	138		51,11
	Какао с молоком (сад)	180	3,6 7	3,1 9	15, 82	107	1,43	115,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Масло порционно	10	0,0 8	7,2 5	0,1 3	66		1
Итого за Завтрак			10, 71	15, 64	50, 76	368	1,43	
Завтрак2	Сок	130	0,6 5		13, 13	47,06	2,6	116
	Итого за Завтрак2			0,6 5		13, 13	47,06	2,6
Обед	Салат из моркови с курагой	60	0,8 8	0,0	8,6	36,12	0,94	11
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,0 5	3,9 3	8,1 9	72	4,23	18,01
	Запеканка картофельная с мясом (сад)	200	8,1 3	9,5 20	7	197	3,8	83,02
	Компот из свежих яблок	180	0,1 4	0,1 4	14, 29	78,84	1,55	107
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
Итого за Обед			12, 84	14, 11	61, 14	435,5 6	10,52	
Полдник	Запеканка из творога (сад)	130/20	15, 29	13, 44	17, 08	225,5 6	0,82	62,02
	Кисель из сока натурального (сад)	180	0,5 1	0,0 5	18, 18	91,44	1,35	110
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Полдник			18, 17	13, 79	43, 75	374	2,17	
Итого за день			42, 37	43, 54	168, 78	1224, 62	16,72	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Сад Сезон:   
 Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая с маслом (сад) 200		3,8	3,8	21,4	104		51,08
	Кофейный напиток с молоком (сад) 180		2,5	2,4	14,36	91	1,17	114,02
	Хлеб пшеничный 30		2,3	0,3	8,49	57		79
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,4	6,6	44,29	252	1,17	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки 100		0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	<b>Итого за Завтрак2</b>		0,4	0,4	9,8	44	13	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной 60		0,8	3,7	5,0	50,8	1,35	12
	Суп крестьянский с пшеном 200		1,2	2,6	5,7	57,6	2,59	33
	Котлеты рыбные запеченные (сад) 60		6,4	2,8	4,2	50,2	0,26	68,02
	Пюре картофельное 180		3,6	5,6	24,12	160,18	21,43	96
	Компот из смеси сухофруктов 180		0,4	0,0	19,59	81,9	0,54	109,01
	Хлеб ржаной 38		2,6	0,4	9,3	51,6		78
	<b>Итого за Обед</b>		15,2	15,3	68,08	452,49	26,17	
<b>Полдник</b>	Чай с молоком (сад) 180		2,7	2,3	14,31	89	1,2	113,02
	Блинчики сад 100/20		5,6	3,0	43,02	222,54		135
	<b>Итого за Полдник</b>		8,2	5,3	57,33	311,54	1,2	
<b>Итого за день</b>		32,3	27,7	179,5	1060,03	41,54		

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Приложение №12 к СанПин 2  
детский сад "Светлячок" д. Гавриловка 4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный (сад)	100	7,5 2	13,46	1,5 1	147	0,15	55,02
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,8 5	2,4 1	14,36	91	1,17	114,02
	Сыр порционно	15	3,4 8	4,4 3		54	0,11	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Завтрак			16,22	20,6	24,36	349	1,43	
Завтрак2	Сок	130	0,6 5		13,13	47,06	2,6	116
	Итого за Завтрак2			0,6 5		13,13	47,06	2,6
Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	60	5,2	6,8 8	1,2	68,58	0,72	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,1 9	3,9 1	4,7 9	57,8	8,77	21
	Куры, тушеные в соусе с овощами (сад)	220	9,9 4	7,6 4	20,88	189	9,24	87,02
	Компот из кураги	180	0,4	0,0 2	19,59	81,9	0,54	109,02
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
Итого за Обед			21,74	18,73	64,31	505,88	19,27	
Полдник	Пряник	40	2,3 5	1,8 7	14	103,2		82
	Молоко кипяченое	180	5,4 8	4,8 8	9,0 7	87,48	2,46	117
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
Итого за Полдник			8,23	7,15	32,87	234,68	15,46	
Итого за день			46,84	46,48	134,67	1136,62	38,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
Рацион: Сад

Сезон:

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (сад)	200	2,17	3,89	22,51	104		51,04
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	114,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	2
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,71	9,55	45,36	288	1,24	
Завтрак2	Йогурт питьевой	135	3,92	1,35	17,42	91,8	1,22	118,04
	<b>Итого за Завтрак2</b>		3,92	1,35	17,42	91,8	1,22	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	55
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,28	4,09	7,26	86,51	2,03	28
	Тефтели мясные (2-й вариант) (сад)	80	7,91	12,53	13,79	152	1,61	81,02
	Капуста тушеная (сад)	150	2,13	4,56	14,38	110	20,99	45,02
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	19,59	81,9	0,54	109,02
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	9,36	51,6		78
	<b>Итого за Обед</b>		15,22	25,33	69,4	538,35	30,87	
Полдник	Чай с молоком (сад)	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	113,02
	Пирожки печеные с яблоками (сад)	80	3,33	5,13	38,49	205,33	1,67	124,02
	<b>Итого за Полдник</b>		6	7,47	52,8	294,33	2,87	
<b>Итого за день</b>		34,85	43,7	184,98	1212,48	36,2		

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Сезон:   
 Рацион: Сад Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом (сад)	200	4,48	4,78	25,68	134,63		51,02
	Чай с молоком (сад)	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	113,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Масло порционнно	5	0,04	3,63	0,07	33		1
	<b>Итого за Завтрак</b>			9,56	11,05	48,55	313,63	1,2
Завтрак2	Сок	130	0,65		13,13	47,06	2,6	116
	<b>Итого за Завтрак2</b>		0,65		13,13	47,06	2,6	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	57,24	2,23	7
	Суп картофельный рыбными фрикаделькам	175/25	3,35	2,2	5,94	70,73	2,63	32
	Гуляш из отварного мяса (сад)	80	9,4	9,8	3,15	126,32	1,87	77,02
	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	22,73	200,34		93
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	14,29	78,84	1,55	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	<b>Итого за Обед</b>			24,9	21,91	70,11	631,21	8,28
Полдник	Капуста тушеная (сад)	120	1,7	3,65	11,5	88	16,79	45,02
	Чай с сахаром (сад)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	111,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	<b>Итого за Полдник</b>		4,13	3,97	29,98	185	16,82	
<b>Итого за день</b>		39,24	36,93	161,77	1176,9	28,9		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,1 5	5,2 1	12, 84	131,2	0,91	35
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,8 5	2,4 1	14, 36	91	1,17	114,0 2
	Сыр порционно	10	2,3 2	2,9 5		36	0,07	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			11, 69	10, 87	35, 69	315,2	2,15	
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоки	110	0,4 4	0,4 4	10, 78	48,4	14,3	106,0 1
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,4 4	0,4 4	10, 78	48,4	14,3	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с яблоками	60	0,6 5	0,1 1	5,1 7	23,04	1,95	10,01
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,0 5	3,9 3	8,1 9	72	4,23	18,01
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (сад)	80	8,1 4	4,9 2	1,9 4	69	0,16	67,02
	Пюре картофельное	180	3,6 2	5,6 6	24, 12	160,1 8	21,43	96
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4 2	0,0 59	19, 59	81,9	0,54	109,0 1
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
<b>Итого за Обед</b>			18, 87	15, 42	76, 86	514,7 2	28,31	
<b>Полдник</b>								
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (сад)	130	12, 2	9,9 9	18, 88	199,6 4	0,83	61,02
	Чай с молоком (сад)	180	2,6 7	2,3 4	14, 31	89	1,2	113,0 2
<b>Итого за Полдник</b>			14, 87	12, 33	33, 19	288,6 4	2,03	
<b>Итого за день</b>			45, 87	39, 06	156, 52	1166, 96	46,79	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Приложение №12 к СанПиН 2  
детский сад "Светлячок" д. Гавриловка 4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон:

Рацион: Сад

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (сад)	200	4,5 9	4,9	26, 32	138		51,11
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,8 5	2,4 1	14, 36	91	1,17	114,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,8 1	7,6 1	49, 17	286	1,17	
<b>Завтрак2</b>	Сок	130	0,6 5		13, 13	47,06	2,6	116
	<b>Итого за Завтрак2</b>		0,6 5		13, 13	47,06	2,6	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,4 1	2,7 6	7,4	48,06	2,23	13,01
	Щи из квашеной капусты	200	1,0 1	3,8 4	3,4	44,6	4,03	22
	Жаркое по-домашнему (сад)	220	20, 53	7,4 7	19, 95	225	10,97	76,02
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4 2	0,0	19, 59	81,9	0,54	109,0 1
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	<b>Итого за Обед</b>		28, 36	14, 87	68, 19	508,1 6	17,77	
<b>Полдник</b>	Рыба, запеченная в омлете (сад)	85	12, 43	3,8 6	2,7 3	78,63	0,32	66,02
	Чай с лимоном (сад)	180	0,1 2	0,0 2	10, 2	41	2,83	112,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	<b>Итого за Полдник</b>		14, 92	4,1 8	21, 42	176,6 3	3,15	
<b>Итого за день</b>		53, 74	26, 66	151, 91	1017, 85	24,69		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная жидкая с маслом (сад)	200	3,1 8	3,8 9	21, 44	104		51,08
	Какао с молоком (сад)	180	3,6 7	3,1 9	15, 82	107	1,43	115,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			9,2 2	7,3 8	45, 75	268	1,43	
<b>Завтрак2</b>								
	Йогурт питьевой	135	3,9 2	1,3 5	17, 42	91,8	1,22	118,0 4
<b>Итого за Завтрак2</b>			3,9 2	1,3 5	17, 42	91,8	1,22	
<b>Обед</b>								
	Винегрет овощной	60	0,8 2	3,7 1	5,0 6	50,88	1,35	12
	Яйца вареные	40	5,0 8	4,6	0,2 8	63		54
	Бульон куриный с гренками	180/20	2,4 8	0,3	14, 94	59,27	2,89	39,02
	Котлеты рыбные запеченные (сад)	80	8,6 4	3,7 6	5,6 7	67	0,34	68,02
	Рагу из овощей (сад)	155	2,7 4	10, 48	15, 26	175,2 2	9,29	47,02
	Компот из свежих яблок	180	0,1 4	0,1 4	14, 29	78,84	1,55	107
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			22, 5	23, 47	64, 86	545,8 1	15,42	
<b>Полдник</b>								
	Зразы из творога с яблоком (сад)	130	11, 69	10, 03	24, 01	223,5 6	0,96	65,02
	Сок	180	0,9		18, 18	65,16	3,6	116
<b>Итого за Полдник</b>			12, 59	10, 03	42, 19	288,7 2	4,56	
<b>Итого за день</b>			48, 23	42, 23	170, 22	1194, 33	22,63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (сад)	200	2,1 7	3,8 9	22, 51	104		51,04
	Какао с молоком (сад)	180	3,6 7	3,1 9	15, 82	107	1,43	115,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Масло порционно	5	0,0 4	3,6 3	0,0 7	33		1
<b>Итого за Завтрак</b>			8,2 5	11, 01	46, 89	301	1,43	
<b>Завтрак2</b>	Сок	130	0,6 5		13, 13	47,06	2,6	116
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,6 5		13, 13	47,06	2,6	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	0,8 6	3,6 5	5,0 2	56,34	5,7	55
	Рассольник домашний	200	1,2	3,8 9	7,4 6	76,91	5,2	27
	Мясо тушеное с овощами в соусе (сад)	220	15, 71	16, 55	15, 02	246	5,2	74,02
	Компот из кураги	180	0,4	0,0	19, 2	81,9	0,54	109,0 2
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			20, 81	24, 59	56, 45	512,7 5	16,64	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	2,4	6,2 5	10, 75	115		81
	Чай с молоком (сад)	180	2,6 7	2,3 4	14, 31	89	1,2	113,0 2
	Груши	100	0,4	0,3	10, 3	46	5	106,0 2
<b>Итого за Полдник</b>			5,4 7	8,8 9	35, 36	250	6,2	
<b>Итого за день</b>			35, 18	44, 49	151, 83	1110, 81	26,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,1 5	5,2 1	12, 84	131,2	0,91	35
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,8 5	2,4 1	14, 36	91	1,17	114,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			9,3 7	7,9 2	35, 69	279,2	2,08	
<b>Завтрак2</b>	Груши	100	0,4	0,3	10, 3	46	5	106,0 2
	<b>Итого за Завтрак2</b>			0,4	0,3	10, 3	46	5
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,3	14
	Щи по-уральски с крупой перловой	200	1,0 7	3,6 6	3,6 8	51,56	5,19	24,01
	Суфле рыбное (сад)	85	10, 81	6,4 1	2,2 9	92	0,26	72,02
	Картофель, тушеный в соусе (сад)	150	2,2 2	8,3 6	23, 29	180	10,91	46,02
	Кисель из сока натурального (сад)	180	0,5 1	0,0 5	18, 18	91,44	1,35	110
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	<b>Итого за Обед</b>			20, 22	23, 46	69, 49	581,8	18,01
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с яблоками (сад)	60	2,5	3,8 5	28, 87	154	1,25	124,0 2
	Чай с лимоном (сад)	180	0,1 2	0,0 2	10, 2	41	2,83	112,0 2
	<b>Итого за Полдник</b>			2,6 2	3,8 7	39, 07	195	4,08
<b>Итого за день</b>			32, 61	35, 55	154, 55	1102	29,17	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)**

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- гетичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Омлет с сыром (сад)	85	9,1	15,8	1,4	174	0,17	56,02
	Чай с молоком (сад)	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	113,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			14,14	18,44	24,2	320	1,37	
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,4	14,3	106,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,44	0,44	10,78	48,4	14,3	
<b>Обед</b>								
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	43,5	1,6	16
	Суп картофельный с горохом	200	2,79	4,22	7,06	95,8	2,65	29
	Фрикадельки мясные в соусе (сад)	90	7,37	7,37	6,71	92	0,39	82,02
	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	22,73	200,34		93
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,25	19,59	81,9	0,54	109,01
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	9,36	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			20,71	20,57	70,07	565,14	5,18	
<b>Полдник</b>								
	Рагу овощное (1-й вариант)	120	2,29	5,19	10,77	97,66	5,81	99
	Кисель из сока натурального (сад)	180	0,51	0,05	18,18	91,44	1,35	110
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
<b>Итого за Полдник</b>			5,17	5,54	37,44	246,1	7,16	
<b>Итого за день</b>			40,46	44,99	142,49	1179,64	28,01	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая с маслом (сад)	205	3,2 6	3,9 9	21, 98	106,6		51,08
	Какао с молоком (сад)	180	3,6 7	3,1 9	15, 82	107	1,43	115,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Сыр порционно	15	3,4 8	4,4 3		54	0,11	2
<b>Итого за Завтрак</b>			12, 78	11, 91	46, 29	324,6	1,54	
<b>Завтрак2</b>	Сок	130	0,6 5		13, 13	47,06	2,6	116
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,6 5		13, 13	47,06	2,6	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8 6	3,6 6	4,0 1	52,44	5,1	47
	Рассольник	200	1,1	4,0 5	6,4 5	73,4	2,03	25
	Голубцы ленивые (сад)	200	12, 12	9,0 4	20, 26	159	11,03	86,02
	Компот из свежих яблок	180	0,1 4	0,1 4	14, 29	78,84	1,55	107
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			16, 86	17, 37	54, 37	415,2 8	19,71	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком (сад)	130/20	16, 69	12, 67	9,4	204	0,75	60,02
	Чай с молоком (сад)	180	2,6 7	2,3 4	14, 31	89	1,2	113,0 2
<b>Итого за Полдник</b>			19, 36	15, 01	23, 71	293	1,95	
<b>Итого за день</b>			49, 65	44, 29	13 7,5	1079, 94	25,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- гетичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с 200 маслом (сад)		4,4 8	4,7 8	25, 68	134,6 3		51,02
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,8 5	2,4 1	14, 36	91	1,17	114,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			9,7	7,4 9	48, 53	282,6 3	1,17	
<b>Завтрак2</b>	Йогурт питьевой	135	3,9 2	1,3 5	17, 42	91,8	1,22	118,0 4
<b>Итого за Завтрак2</b>			3,9 2	1,3 5	17, 42	91,8	1,22	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	60	0,8 6	3,6 5	5,0 2	56,34	5,7	55
	Щи из свежей капусты	200	1,1	3,6 7	3,1 9	49,14	9,55	20
	Плов из кур (сад)	210	32, 29	28, 24	62, 98	630	1,78	88,02
	Компот из свежих яблок	180	0,1 4	0,1 4	14, 29	78,84	1,55	107
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
<b>Итого за Обед</b>			38, 84	36, 38	101, 36	912,0 6	18,58	
<b>Полдник</b>	Запеканка морковная с творогом	90	7,3 3	6,8 2	13, 39	150,5	1,02	132
	Печенье	40	1,9 2	5	8,6	92		81
	Молоко кипяченое	180	5,4 8	4,8 8	9,0 7	87,48	2,46	117
<b>Итого за Полдник</b>			14, 73	16, 7	31, 06	329,9 8	3,48	
<b>Итого за день</b>			67, 19	61, 92	198, 37	1616, 47	24,45	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная жидкая (сад)	200	3,38	4,44	24,41	121		51,02
	Какао с молоком (сад)	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	115,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,39	8,49	57		79
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,42	7,89	48,72	285	1,43	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,4	14,3	106,01
	<b>Итого за Завтрак2</b>		0,44	0,44	10,78	48,4	14,3	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,6	36,12	0,94	11
	Борщ со свежей капустой	200	1,09	3,87	8,34	65	4,43	17
	Мясо тушеное с овощами в соусе (сад)	220	15,71	16,55	15,02	246	5,2	74,02
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,02	19,59	81,9	0,54	109,01
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	9,36	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>		20,72	20,98	60,91	480,62	11,11		
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом (сад)	130	8,72	8,79	59,75	346,67	0,51	121,02
	Чай с сахаром (сад)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	111,02
	<b>Итого за Полдник</b>		8,78	8,81	69,74	386,67	0,54	
<b>Итого за день</b>		39,36	38,12	190,15	1200,69	27,38		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом (сад)	200	4,48	4,78	25,68	134,63		51,02
	Чай с сахаром (сад)	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	111,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			6,91	5,1	44,16	231,63	0,03	
<b>Завтрак2</b>								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,4	0,4	9,8	44	13	
<b>Обед</b>								
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	48,06	2,23	13,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,04	3,71	3,23	49,33	6,32	23
	Котлеты рыбные любительские (сад)	80	10,16	3,9	7,04	86	1,06	69,02
	Рагу овощное (1-й вариант)	180	3,43	7,78	16,16	146,49	8,72	99
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,059	19,	81,9	0,54	109,01
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	9,36	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			19,08	18,65	62,78	463,38	18,87	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	87,48	2,46	117
	Ватрушка с повидлом (сад)	80	3,28	10,22	31,94	217,6	0,06	125,03
<b>Итого за Полдник</b>			8,76	15,1	41,01	305,08	2,52	
<b>Итого за день</b>			35,15	39,25	157,75	1044,09	34,42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал )	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный (сад)	85	6,3 9	11, 44	1,2 8	124,9 5	0,13	55,02
	Чай с молоком (сад)	180	2,6 7	2,3 4	14, 31	89	1,2	113,0 2
	Сыр порционнo	15	3,4 8	4,4 3		54	0,11	2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			14, 91	18, 51	24, 08	324,9 5	1,44	
<b>Завтрак2</b>	Сок	130	0,6 5		13, 13	47,06	2,6	116
	<b>Итого за Завтрак2</b>			0,6 5		13, 13	47,06	2,6
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,8 2	3,7 1	5,0 6	50,88	1,35	12
	Щи по-уральски с пшеном	200	1,1 6	3,7 5	3,6 9	52,71	5,21	24,02
	Гуляш из отварного мяса (сад)	100	11, 75	12, 25	3,9 4	157,9	2,34	77,02
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8 8	4,8 7	18, 91	193,8		91
	Компот из свежих яблок	180	0,1 4	0,1 4	14, 29	78,84	1,55	107
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Хлеб ржаной	38	2,6 4	0,4 8	9,3 6	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			25, 76	25, 5	63, 74	642,7 3	10,45	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога со сгущенным молоком (сад)	120/20	13, 14	10, 76	20, 33	215	0,89	61,02
	Чай с лимоном (сад)	180	0,1 2	0,0 2	10, 2	41	2,83	112,0 2
	<b>Итого за Полдник</b>			13, 26	10, 78	30, 53	256	3,72
<b>Итого за день</b>			54, 58	54, 79	131, 48	1270, 74	18,21	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	15,1	2,84	131,2	0,91	35
	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	2,5	2,41	14,36	91	1,17	114,02
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	8,49	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			9,7	17,92	35,69	279,2	2,08	
Завтрак2	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	106,03
	<b>Итого за Завтрак2</b>			1,5	0,5	21	95	10
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	0,1	5,17	23,04	1,95	10,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	175/25	2,91	3,43	8,43	85,27	4,42	31
	Пудинг рыбный запеченный (сад)	110	12,94	6,74	9,63	141	0,31	73,02
	Пюре картофельное	150	3,01	4,72	20,1	133,48	17,86	96
	Кисель из сока натурального (сад)	180	0,51	0,05	18,18	91,44	1,35	110
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	9,36	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			22,66	15,53	70,87	525,83	25,89	
Полдник	Оладьи с творогом (сад)	120	11,98	9,71	20,42	203	0,9	63,02
	Чай с молоком (сад)	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	113,02
<b>Итого за Полдник</b>			14,65	12,05	34,73	292	2,1	
<b>Итого за день</b>			48,18	36,36	162,29	1192,03	40,07	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога (сад)	120/15	13,76	12,1	15,37	203	0,74	62,02
	Какао с молоком (сад)	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	115,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
<b>Итого за Завтрак</b>			19,8	15,59	39,68	367	2,17	
<b>Завтрак2</b>								
	Сок	130	0,65		13,13	47,06	2,6	116
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,65		13,13	47,06	2,6	
<b>Обед</b>								
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	5,2	6,38	1,2	68,58	0,72	15
	Борщ с квашеной капустой и картофелем	200	1,19	3,92	7,76	70	2,43	18,02
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным (сад)	80	9,11	14,27	8,51	183	0,32	89,02
	Пюре картофельное	150	3,01	4,72	20,1	133,48	17,86	96
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	14,29	78,84	1,55	107
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	9,36	51,6		78
<b>Итого за Обед</b>			21,29	29,91	61,22	585,5	22,88	
<b>Полдник</b>								
	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,78	41,84	209,6		126
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	87,48	2,46	117
<b>Итого за Полдник</b>			11,69	8,66	50,91	297,08	2,46	
<b>Итого за день</b>			53,43	54,16	164,94	1296,64	30,11	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)**

Рацион: Сад

Сезон:

Возрастная категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом (сад)	205	3,8 8	5,6 2	19, 51	113,7 8		51,06
	Чай с молоком (сад)	180	2,6 7	2,3 4	14, 31	89	1,2	113,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Сыр порционно	10	2,3 2	2,9 5		36	0,07	2
<b>Итого за Завтрак</b>			11, 24	11, 21	42, 31	295,7 8	1,27	
<b>Завтрак2</b>								
	Йогурт питьевой	135	3,9 2	1,3 5	17, 42	91,8	1,22	118,0 4
<b>Итого за Завтрак2</b>			3,9 2	1,3 5	17, 42	91,8	1,22	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	60	0,8 6	3,6 5	5,0 2	56,34	5,7	55
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	1,8 4	2,6 3	6,2 4	61,6	1,5	26
	Макаронник с мясом(сад)	160	22, 29	18, 77	37, 34	417,6	1,42	84,02
	Компот из кураги	180	0,4	0,0 2	19, 59	81,9	0,54	109,0 2
	Хлеб пшеничный	30	2,3 7	0,3	8,4 9	57		79
	Хлеб ржаной	30	2,0 8	0,3 8	7,3 9	40,74		78
<b>Итого за Обед</b>			29, 84	25, 75	84, 07	715,1 8	9,16	
<b>Полдник</b>								
	Оладьи с повидлом (сад)	100/20	8,0 5	8,1 1	55, 15	320	0,47	121,0 2
	Компот из свежих яблок	180	0,1 4	0,1 4	14, 29	78,84	1,55	107
<b>Итого за Полдник</b>			8,1 9	8,2 5	69, 44	398,8 4	2,02	
<b>Итого за день</b>			53, 19	46, 56	213, 24	1501, 6	13,67	