Мельник Светлана Александровна

Подписано цифровой подписью: Мельник Светлана Александровна
DN: c=RU, st=Иркутская область, l=г. Братск, title=ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСК, 1.2.643.100.3=20050404001021071000500449, 1.2.643.3.131.1.1=120C3030050403042311909011 6, email=admdsv49@mtproxy.ru, givenName=Светлана Александровна, sn=Мельник, cn=Мельник Светлана Александровна
Местонахождение: г Братск, ул.Мира, 298

МБДОУ "ДСКВ № 49"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая (диета)	180	2	5	22	137		548
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком концентрированым (диета)	180	3	3	10	78	1	562
Итого за Завтрак			10	15	46	356	2	
Завтрак второй								
	Напиток из смородины черной (диета)	100			5	19	1	361,1
Итого за Завтрак второй					5	19	1	
Обед								
	Икра тыквы (диета)	50		4	2	43	3	381,05
	Суп картофельный с крупой (диета)	180	2	4	10	90	6	483
	Биточки натуральные мясные	70	13	20	2	238	1	31
	Пюре картофельное (диета)	130	3	4	18	115	4	316,01
	Компот из изюма (диета)	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			22	32	70	658	14	
Полдник								
	Картофельные лепешки с маслом (диета)	50	2	2	15	85	4	99
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Полдник			2	2	29	145	6	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Мясо духовое с овощами (диета)	200	12	22	18	333	3	55
	Напиток из шиповника (диета)	180			14	67	68	367,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			15	22	57	521	74	
Итого за день			49	71	207	1699	97	

МБДОУ "ДСКВ № 49"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета)	180	2	5	20	131		550
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай карамель молочная	180	4	4	14	110		566

Итого за Завтрак			10	15	48	367		
Завтрак второй								
	Груша запеченная (дольки)	100		3	15	88	6	527,01
Итого за Завтрак второй				3	15	88	6	
Обед								
	Икра луковая (диета)	50	1	4	5	66	2	381,02
	суп картофельный с вермишелью (диета)	180	2	5	14	110	6	482
	Бифштекс натуральный паровой	70	14	22		257	1	33
	Гарнир сложный картофель+морковь (диета)	130	3	5	15	114	8	288
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			24	36	70	710	17	
Полдник								
	Булка деревенская	50	5	3	30	171		589
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			5	3	43	224	1	
Ужин								
	Мясной сырок	70	12	21	4	253	1	54
	Соус Сметанный	50	2	6	4	79		449
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	33	171		309
	Компот из смородины красной (диета)	180			9	38	1	361,11
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			22	31	67	624	2	
Итого за день			61	88	243	2013	26	

МБДОУ "ДСКВ № 49"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая (диета)	180	3	4	21	131		544
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай французский (диета)	180			7	29		565,02
Итого за Завтрак			7	10	42	286		
Завтрак второй								
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтрак второй					6	25	1	
Обед								
	Икра тыквы (диета)	50		4	2	43	3	381,05
	Похлебка с мясом (диета)	180	5	12	9	164	6	497,02
	Картофельная запеканка с мясом (диета)	140	12	17	18	274	13	40
	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	1	352,06
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			21	33	60	625	23	
Полдник								
	Пряники	50	3	1	38	173		319

	Компот из изюма (диета)	200			17	72		350,01
Итого за Полдник			3	1	55	245		
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	50		1	8	44	3	527,01
	Плов с мясом	180	13	26	35	425	2	63
	Чай русский (диета)	200			10	40		565,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	27	70	592	5	
Итого за день			47	71	233	1773	29	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеная (диета)	180	3	5	21	140		546
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			10	14	49	362	1	
Завтрак второй								
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
Итого за Завтрак второй					16	75	6	
Обед								
	Горошек зеленный консервированный отварной	50	1		3	18	4	379,01
	Щи столичные с мясом (диета)	180	4	8	7	115	10	524,01
	Биточки детские из мяса	70	10	16	6	205		30
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	4	3	37	191		285
	Напиток из шиповника (диета)	180			14	67	68	367,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			23	27	89	703	82	
Полдник								
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Полдник			4	4	40	219	2	
Ужин								
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	32	2	292
	Рагу овощное с тыквой, мясом	180	10	22	16	298	10	67,02
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко (диета)	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			14	23	47	452	18	
Итого за день			51	68	241	1811	109	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

Завтрак								
	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета)	180	2	5	20	131		550
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком концентрированым (диета)	180	3	3	10	78	1	562
Итого за Завтрак			10	15	44	350	2	
Завтрак второй								
	Напиток Росинка чайный	100			8	33		370
Итого за Завтрак второй					8	33		
Обед								
	Икра из морской капусты	50	1	4	2	47		381,03
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (диета)	180	6	11	9	165	6	496
	Бигос с мясом	180	13	13	8	197	40	29
	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	1	352,05
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			24	28	50	553	47	
Полдник								
	Булочка Ёжик	50	5	5	28	178		19
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			5	5	41	231	1	
Ужин								
	Икра луковая (диета)	50	1	4	5	66	2	381,02
	Котлеты Летние из говядины	70	9	16	8	211	1	49
	Картофель отварной с маслом (диета)	130	2	2	15	104	10	302
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			15	22	59	520	13	
Итого за день			54	70	202	1687	63	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеная (диета)	180	3	5	21	140		546
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с сахаром 9диета)	200			8	32		565
Итого за Завтрак			8	12	43	313	1	
Завтрак второй								
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтрак второй					6	25	1	
Обед								
	Икра тыквы (диета)	50		4	2	43	3	381,05
	суп овощная смесь (диета)	180	1	4	8	91	4	499,01

	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	180	11	24	17	328	10	67
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко (диета)	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			16	32	59	608	23	
Полдник								
	Печенье	50	4	6	35	207		347
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Полдник			4	6	49	267	2	
Ужин								
	Салат Айболит (морковь,чеснок)	50	1	2	3	32	1	388
	Плов с мясом	180	13	26	35	425	2	63
	Чай французский (диета)	200			8	32		565,02
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			17	28	63	572	3	
Итого за день			45	78	220	1785	30	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая (диета)	200	4	5	23	145		544
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком концентрированым (диета)	180	3	3	10	78	1	562
Итого за Завтрак			11	14	47	349	1	
Завтрак второй								
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
Итого за Завтрак второй					16	75	6	
Обед								
	Салат Лука (фасоль,морковь)	50	3	3	7	62	1	400,01
	Суп с крупой (диета)	180	1	4	10	84	1	462
	Бифштекс натуральный паровой	70	14	22		257	1	33
	Капуста по-Селянски	130	2	4	15	100	22	86
	Напиток из кураги (диета)	180	1		14	58		363,02
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			25	33	68	668	25	
Полдник								
	Пирожок с яблоком	50	3	2	21	110	1	258
	Кисель из сока фруктового (диета)	200	1		26	114	1	345
Итого за Полдник			4	2	47	224	2	
Ужин								
	Салат Русский (картофель,огурец)	50	1	2	5	47	5	417
	Каша гречневая новгородская с птицей	180	10	8	19	192	1	588
	Чай с шиповником	200			10	48	35	560,05
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05

Итого за Ужин	14	10	51	370	41	
Итого за день	54	59	229	1686	75	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая (диета)	180	2	5	22	137		548
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай русский (диета)	180			9	36		565,01
Итого за Завтрак			7	12	45	314	1	
Завтрак второй								
	Напиток из смородины черной (диета)	100			5	19	1	361,1
Итого за Завтрак второй					5	19	1	
Обед								
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	32	2	292
	Суп с макаронными изделиями (диета)	180	2	3	11	82	1	463
	Мясо тушеное	70	10	11	2	122	1	59
	Пюре картофельное мягкое (диета)	130	3	5	17	117	4	317
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			20	20	70	516	8	
Полдник								
	Булочка Домашняя	50	4	5	30	179		18
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			4	5	43	232	1	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	50		1	8	44	3	527,01
	Картофельная запеканка с мясом (диета)	140	12	17	18	274	13	40
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Напиток яблочный (диета)	200			12	51	2	373,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			17	22	59	511	18	
Итого за день			48	59	222	1592	29	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета)	200	3	5	23	145		550
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай французский (диета)	180			7	29		565,02
Итого за Завтрак			7	11	44	300		

Завтрак второй								
	Груша запеченная (дольки)	100		3	15	88	6	527,01
Итого за Завтрак второй				3	15	88	6	
Обед								
	Икра луковая (диета)	50	1	4	5	66	2	381,02
	Суп рисовый с мясом,томатом,чесноком	180	4	6	8	101	1	460
	Мясо отварное	70	20	17		192	1	56
	Картофель отварной с луком, маслом (диета)	130	3	4	17	128	12	300
	Компот из изюма (диета)	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			32	31	68	659	16	
Полдник								
	Рулетик Венский	50	4	5	26	172		267
	Кисель из смородины черной (диета)	200			13	53	1	347,06
Итого за Полдник			4	5	39	225	1	
Ужин								
	Котлеты Летние из говядины	70	9	16	8	211	1	49
	Овощи тушеные	140	2	4	13	98	11	103
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко (диета)	200			11	44	6	353
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			14	20	49	436	18	
Итого за день			57	70	215	1708	41	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеная (диета)	200	3	6	24	155		546
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			10	15	52	377	1	
Завтрак второй								
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтрак второй					6	25	1	
Обед								
	Икра кабачков (диета)	50		6	3	62	3	381,06
	Рассольник (диета)	180	1	4	9	82	5	513
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	70	10	14	10	200		47
	Рис с морковью	130	2	4	26	148	2	531
	Напиток из чернослива	180			17	71		362,02
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			17	28	87	670	10	
Полдник								
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
	Кисель из смородины красной (диета)	200			13	53	1	347,05
Итого за Полдник			4	4	39	212	1	
Ужин								

	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	37	2	410,01
	Мясной сырок	70	12	21	4	253	1	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	33	171		309
	Напиток из шиповника (диета)	150			11	56	56	367,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			21	27	68	600	59	
Итого за день			52	74	252	1884	72	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета)	180	2	5	20	131		550
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Чай с молоком концентрированым (диета)	180	3	3	10	78	1	562
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
Итого за Завтрак			10	15	44	350	2	
Завтрак второй								
	Напиток из смородины красной (диета)	100			5	21	1	361,09
Итого за Завтрак второй					5	21	1	
Обед								
	Икра кабачков (диета)	50		6	3	62	3	381,06
	Щи с брокколи или цветной капустой	180	1	4	4	60	8	465,01
	Мясо тушеное	70	10	11	2	122	1	59
	Картофель отварной с маслом (диета)	130	2	2	15	104	10	302
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			17	23	60	511	22	
Полдник								
	Булочка Молочная	50	4	4	27	162		182
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			4	4	40	215	1	
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Плов с мясом	180	13	26	35	425	2	63
	Напиток из свежих фруктов (диета)	200			10	43	1	366,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			16	26	70	589	6	
Итого за день			47	68	219	1686	32	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

Завтрак								
	Каша геркулесовая (диета)	200	4	5	23	145		544
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с сахаром 9диета)	180			7	29		565
Итого за Завтрак			8	11	44	300		
Завтрак второй								
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
Итого за Завтрак второй					16	75	6	
Обед								
	Икра луковая (диета)	50	1	4	5	66	2	381,02
	Суп картофельный с крупой (диета)	180	2	4	10	90	6	483
	Куры отварные порционые	70	16	10		170	2	141
	Пюре картофельное мягкое (диета)	130	3	5	17	117	4	317
	Напиток из тыквы, яблока (диета)	180			11	47	2	361,18
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			26	23	65	597	16	
Полдник								
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	30	171		268
	Кисель из кураги (диета)	200	1		18	77		344,01
Итого за Полдник			6	4	48	248		
Ужин								
	Суфле из говядины отварной	70	15	23	3	278	1	71
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	8	27	202	1	278,01
	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша) (диета)	180			9	37	1	352,04
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			26	35	60	659	3	
Итого за день			66	73	233	1879	25	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеная (диета)	200	3	6	24	155		546
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай французский (диета)	200			8	32		565,02
Итого за Завтрак			7	12	46	313		
Завтрак второй								
	Напиток Росинка чайный	100			8	33		370
Итого за Завтрак второй					8	33		
Обед								
	Кукуруза порциями отварная	50	1		7	34	2	383,01
	Похлебка с мясом (диета)	180	5	12	9	164	6	497,02
	Мясо отварное	70	20	17		192	1	56

	Гарнир сложный картофель+морковь (диета)	130	3	5	15	114	8	288
	Компот из вишни св/мор (диета)	180			9	36	1	353,05
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			33	34	62	647	18	
Полдник								
	Пряники	50	3	1	38	173		319
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Полдник			3	1	52	233	2	
Ужин								
	Яблоки, груши печеные	50			8	35	2	529,07
	Мясо духовое с овощами (диета)	200	12	22	18	333	3	55
	Напиток из черноплодной рябины, яблок (диета)	180			9	39	2	362,07
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			15	22	52	490	7	
Итого за день			58	69	220	1716	27	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета)	200	3	5	23	145		550
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			10	14	51	367	1	
Завтрак второй								
	Напиток яблочный (диета)	180			11	46	2	373,01
Итого за Завтрак второй					11	46	2	
Обед								
	Икра тыквы (диета)	50		4	2	43	3	381,05
	суп картофельный с вермишелью (диета)	180	2	5	14	110	6	482
	Котлеты или биточки с мясом	70	10	15	6	203		46
	Картофель отварной с зеленью	130	3	3	17	121	12	299
	Компот из чернослив	180			14	59		356,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			19	27	75	643	21	
Полдник								
	Булочка Российская	50	4	4	28	167		183
	Кисель из шиповника (диета)	200			16	73	48	346,01
Итого за Полдник			4	4	44	240	48	
Ужин								
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	32	2	292
	Мясные рулетики	180	19	29	40	505	1	122,01
	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	1	352,05

	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			23	30	70	657	4	
Итого за день			56	75	251	1953	76	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая (диета)	200	2	6	24	152		548
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	6	2	1		23		532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком концентрированым (диета)	180	3	3	10	78	1	562
Итого за Завтрак			9	15	48	356	1	
Завтрак второй								
	Груша запеченная (дольки)	100		3	15	88	6	527,01
Итого за Завтрак второй				3	15	88	6	
Обед								
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	50	1	2	3	37	2	410,01
	Рассольник (диета)	180	1	4	9	82	5	513
	Биточки детские из мяса	70	10	16	6	205		30
	Пюре картофельно - морковное (диета)	130	3	6	14	116	3	315
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			19	28	68	603	10	
Полдник								
	Булочка Молочная	50	4	4	27	162		182
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			4	4	40	215	1	
Ужин								
	Котлеты Летние из говядины	70	9	16	8	211	1	49
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	33	171		309
	Компот из свежих фруктов (диета)	180			9	39	1	354
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			19	24	71	563	2	
Итого за день			51	74	242	1825	20	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая (диета)	180	3	4	21	131		544
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01

	Чай с молоком	180	3	3	14	96	1	563
Итого за Завтрак			11	14	49	368	2	
Завтрак второй								
	Напиток из смородины черной (диета)	100			5	19	1	361,1
Итого за Завтрак второй					5	19	1	
Обед								
	Икра кабачков (диета)	50		6	3	62	3	381,06
	Суп картофельный с крупой (диета)	180	2	4	10	90	6	483
	Котлеты или биточки с мясом	70	10	15	6	203		46
	Картофель тушенный с луком (диета)	130	3	3	22	128	15	304
	Компот из яблок (диета)	180			8	33	1	359
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			19	28	71	623	25	
Полдник								
	Булочка Сдобная	50	4	5	24	157		234
	Кисель из шиповника (диета)	200			16	73	48	346,01
Итого за Полдник			4	5	40	230	48	
Ужин								
	Груша запеченная (дольки)	50		1	8	44	3	527,01
	Жаркое по -домашнему мясное (диета)	180	15	16	17	274	12	39,01
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко (диета)	200			11	44	6	353
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			18	17	53	445	21	
Итого за день			52	64	218	1685	97	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ячневая или Полтавская или Пшеничная (диета)	180	2	5	20	131		550
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком концентрированым (диета)	180	3	3	10	78	1	562
Итого за Завтрак			10	15	44	350	2	
Завтрак второй								
	Груша свежая	100			11	42	5	527,03
Итого за Завтрак второй					11	42	5	
Обед								
	Икра из морской капусты	50	1	4	2	47		381,03
	Похлебка с мясом (диета)	180	5	12	9	164	6	497,02
	Плов с мясом	180	13	26	35	425	2	63
	Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			23	42	82	799	8	

Полдник								
	Рулетик Венский	50	4	5	26	172		267
	Кисель из сока фруктового (диета)	200	1		26	114	1	345
Итого за Полдник			5	5	52	286	1	
Ужин								
	Горошек зеленный консервированный отварной	50	1		3	18	4	379,01
	Рагу овощное с тыквой, мясом	180	10	22	16	298	10	67,02
	Чай витаминный (диета)	200			11	52	41	560,03
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			14	22	47	451	55	
Итого за день			52	84	236	1928	71	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеная (диета)	180	3	5	21	140		546
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай русский (диета)	180			9	36		565,01
Итого за Завтрак			8	12	44	317	1	
Завтрак второй								
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтрак второй					6	25	1	
Обед								
	Икра тыквы (диета)	50		4	2	43	3	381,05
	Щи полевые	180	2	6	10	98	8	524,02
	Биточки натуральные мясные	70	13	20	2	238	1	31
	Картофель тушенный с луком (диета)	130	3	3	22	128	15	304
	Компот из изюма (диета)	180			16	65		350,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			22	33	74	679	27	
Полдник								
	Печенье	50	4	6	35	207		347
	Кисель из кураги (диета)	200	1		18	77		344,01
Итого за Полдник			5	6	53	284		
Ужин								
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	38	3	529
	Мясо духовое с овощами (диета)	180	10	20	16	299	3	55
	Напиток Росинка чайный	200			15	65	1	370
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			13	20	56	485	7	
Итого за день			48	71	233	1790	36	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры

			Б	Ж	У	ценность (ккал)		
Завтрак								
	Каша рисовая (диета)	180	2	5	22	137		548
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай фруктовый	180			7	30	2	560,07
Итого за Завтрак			7	12	43	308	3	
Завтрак второй								
	Напиток из вишни (диета)	100			8	33		361
Итого за Завтрак второй					8	33		
Обед								
	Икра морковная с луком	50	1	1	4	32	2	292
	Рассольник (диета)	180	1	4	9	82	5	513
	Биточки детские из мяса	70	10	16	6	205		30
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	4	3	37	191		285
	Напиток из шиповника (диета)	180			14	67	68	367,01
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			20	24	92	684	75	
Полдник								
	Пирожок с картофелем	50	3	4	21	135	2	251
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Полдник			3	4	35	195	4	
Ужин								
	Кнели мясные с рисом	70	10	16	6	208	1	44
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	33	171		309
	Соус Молочный	50	2	4	4	59		445
	Компот из сухофруктов	200			15	62		355,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			20	24	75	583	1	
Итого за день			50	64	253	1803	83	

МБДОУ "ДСКВ № 49" Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 3-7 лет **Сезон:** весна-лето

Возрастная категория: САД 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеная (диета)	180	3	5	21	140		546
	Масло сливочное	5		4		33		530
	Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
	Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
	Чай с молоком концентрированым (диета)	180	3	3	10	78	1	562
Итого за Завтрак			11	15	45	359	2	
Завтрак второй								
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
Итого за Завтрак второй					16	75	6	
Обед								
	Икра луковая (диета)	50	1	4	5	66	2	381,02
	суп овощная смесь (диета)	180	1	4	8	91	4	499,01
	Мясо отварное	70	20	17		192	1	56
	Овощи тушеные	130	2	4	12	91	10	103

	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко (диета)	180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед			28	29	57	586	23	
Полдник								
	Пряники	50	3	1	38	173		319
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдник			3	1	51	226	1	
Ужин								
	Биточки натуральные мясные	70	13	20	2	238	1	31
	Пюре картофельно - морковное (диета)	140	3	6	15	125	3	315
	Напиток яблочный (диета)	200			12	51	2	373,01
	Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за Ужин			19	26	46	497	6	
Итого за день			61	71	215	1743	38	

Составил _____ Администратор Утвердил _____