Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

Сезон: весна-лето **Возрастная категория:** САЛ 3 - 7 пет

				Воз	растна	я категория:	: САД 3 - 7	пет
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
прием пищи	Паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтра	як		10	15	46	356	2	
Завтрак второй								
	Напиток из смородины черной (диета)	100			5	19	1	361,1
Итого за Завтра	к 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				l .	<u>l</u>			
,	Картофельные лепешки с маслом (диета)	50	2	2	15	85	4	99
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Полдн	ик		2	2	29	145	6	
Ужин				I	1		1	
1	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	того за день			71	207	1699	97	
ИБЛОУ "ЛСКВ № 49"				1	Прип	ожение №9 і	СэнПиН 3	1 1 3155

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

		Deeler was a transfer of the state of the st								
		Выход	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры		
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 Завтра	К		10	15	48	367		
Завтрак второй								1
'	Груша запеченная (дольки)	100		3	15	88	6	527,01
Итого за Завтра	к второй			3	15	88	6	
Обед								
l	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	лтого за Обед С		24	36	70	710	17	
Полдник							•	•
1	Булка деревенская	50	5	3	30	171		589
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдні	ик		5	3	43	224	1	
Ужин								
Į.	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	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

				В03	растна	я категория	:САД 3 - 7	лет
Помом виши	Наименование блюда	Выход	Пище	евые вещес	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
Прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтра	ıK		7	10	42	286		
Завтрак второй								
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтра	к 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 Пол	дник		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 Ужи	IH .		16	27	70	592	5	
Итого за ден	ь		47	71	233	1773	29	

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

Г		1	1	ь.	растна	я категория	. САД 3 - 7	ilei
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
прием пищи	таименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтра	як		10	14	49	362	1	
Завтрак второй	i				-			
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
Итого за Завтра	ак 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					1		II.	
	Булочка Веснушка	50	4	4	26	159		17
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Полдн	I		4	4	40	219	2	
Ужин							II.	
	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

Приом пини		Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры

Каша Ячневая или Полтавская или 180 2 5 20 131 550 Пшеничная (диета) Масло сливочное 5 4 4 33 553 Сыр твердый 10 3 2 38 1 532 Батон белый/клеб ржаной 30/10 2 1 14 70 16,01 Чай с молоком концентрированым 180 3 3 10 78 1 562 Итого за Завтрак 100 15 44 350 2 Итого за Завтрак второй 8 33 3 70 Итого за Завтрак второй 8 3 33 70 Итого за Завтрак второй 8 3 33 70 Итого за Завтрак второй 8 3 33 70 Итого за Суп картофельный с иясными фрикадельками (диета) 180 6 11 9 165 6 496 Бигос с мясом 180 13 13 8 197 40 29 Компот из смородины черной и 180 9 37 1 352,05 фруктов (яблоко или груша) 7 1 352,05 Итого за Обед 5 5 5 28 178 19 Кисель из вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Итого за Полдник 5 5 5 41 231 1	Завтрак								
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 2 Итого за Завтрак второй Напиток Росинка чайный 100 8 33 370 Обед Икра из морской капусты 50 1 4 2 47 381,03 Суп картофельный с мясными (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 13 13 8 197 40 29 Итого за Обед Булочка Ёжик 50 5 5 28 178 1			180	2	5	20	131		550
Батон белый/хлеб ржаной 30/10 2 1 1 14 70 16,01 Чай с молоком концентрированым (180 3 3 3 10 78 1 562 Итого за Завтрак Завтрак второй Напиток Росинка чайный 100 8 8 33 370 Итого за Завтрак второй Обед Икра из морской капусты 50 1 4 2 2 47 381,03 Сул картофельный с мясными фрикадельками (диета) Бигос с мясом 180 13 13 8 197 40 29 Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша) Хлеб пшеничный + ржаной. 30/20 4 28 50 553 47 Полдник Булочка Ёжик 50 5 5 5 28 178 19 Компот из Ском уз вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Итого за Полдник Ужин Икра луковая (диета) 50 1 4 5 66 2 381,02 Компот из сухофруктов 180 50 1 4 5 66 2 381,02 Картофель отварной с маслом 130 2 2 15 104 10 302 (диета) Компот из сухофруктов 180 130 2 2 15 104 10 302 Картофель отварной с маслом 130 2 2 15 104 10 302 (диета) Клеб пшеничный /ржаной. 20/20 3 17 83 541,05 Итого за Ужин Икра луковая (диета) 70 9 16 8 211 1 4 56 355,01 Хлеб пшеничный /ржаной. 20/20 3 17 83 541,05		Масло сливочное	5		4		33		530
Итого за Завтрак 10 15 44 350 2 Завтрак второй Налиток Росинка чайный 100 8 33 370 Итого за Завтрак второй 8 33 370 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 Итого за Обед 24 28 50 553 47 Полдник Булочка Ёжик 50 5 5 28 178 19 Итого за Полдник 50 5 5 28 178 19 Итого за Полдник 50 5 5 28 178 19 Кисты ты личный краний и диеты диз повядины 70 <t< td=""><td></td><td>Сыр твердый</td><td>10</td><td>3</td><td>2</td><td></td><td>38</td><td>1</td><td>532</td></t<>		Сыр твердый	10	3	2		38	1	532
Дитого за Завтрак		Батон белый/хлеб ржаной	30/10	2	1	14	70		16,01
Напиток Росинка чайный 100 8 33 370			180	3	3	10	78	1	562
Напиток Росинка чайный 100 8 33 370 Итого за Завтрак второй 8 33 33 370 Итого за Завтрак второй 8 33 33 370 Икра из морской капусты 50 1 4 2 47 381,03 Суп картофельный с мясными 180 6 11 9 165 6 496 фрикадельками (диета) 180 13 13 8 197 40 29 Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша) 7 24 28 50 553 47 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 7 40 29 Котлеты Летние из говядины 70 9 16 8 211 1 49 Картофель отварной с маслом 130 2 2 15 104 10 302 (диета) 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 Завт	рак		10	15	44	350	2	
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 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 (д	Завтрак второ	ой				1		1	1
Обед Икра из морской капусты 50 1 4 2 47 381,03 Сул 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 Итого за Обед 24 28 50 553 47 Полдник 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 <td></td> <td>Напиток Росинка чайный</td> <td>100</td> <td></td> <td></td> <td>8</td> <td>33</td> <td></td> <td>370</td>		Напиток Росинка чайный	100			8	33		370
Икра из морской капусты 50 1 4 2 47 381,03 Сул 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 Итого за Обед 24 28 50 553 47 Полдник 50 5 5 28 178 19 Кисель из вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Ужин Икра луковая (диета) 50 5 5 41 231 1 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 1	Итого за Завт	рак второй				8	33		
Икра из морской капусты 50 1 4 2 47 381,03 Сул 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 Итого за Обед 24 28 50 553 47 Полдник 50 5 5 28 178 19 Кисель из вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Ужин Икра луковая (диета) 50 5 5 41 231 1 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 1	Обед			1		1		1	1
фрикадельками (диета) Бигос с мясом Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша) Хлеб пшеничный + ржаной. 30/20 4 22 107 541,03 Итого за Обед Булочка Ёжик 50 5 5 28 178 19 Кисель из вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Итого за Полдник 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 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	1	Икра из морской капусты	50	1	4	2	47		381,03
Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша) Хлеб пшеничный + ржаной. 30/20 4 22 107 541,03 Итого за Обед Полдник Булочка Ёжик 50 5 5 28 178 19 Кисель из вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Итого за Полдник 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 (диета) Компот из сухофруктов 180 14 56 355,01 Хлеб пшеничный /ржаной. 20/20 3 17 83 541,05			180	6	11	9	165	6	496
фруктов (яблоко или груша) Хлеб пшеничный + ржаной. 30/20 4 22 107 541,03		Бигос с мясом	180	13	13	8	197	40	29
Итого за Обед Полдник Булочка Ёжик 50 5 5 28 178 19 Кисель из вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Итого за Полдник 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			180			9	37	1	352,05
Полдник Булочка Ёжик Булочка Ёжик Кисель из вишни (диета) Итого за Полдник Ужин Икра луковая (диета) Котлеты Летние из говядины Картофель отварной с маслом (диета) Компот из сухофруктов Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный /ржаной. Котло за Ужин Карто за Ужин Карто за Ужин Картофель отварной с маслом Компот из сухофруктов Ко		Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Булочка Ёжик 50 5 5 28 178 19 Кисель из вишни (диета) 200 13 53 1 347,07 Итого за Полдник 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	Итого за Обед	1		24	28	50	553	47	
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	Полдник					'		•	
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	ı	Булочка Ёжик	50	5	5	28	178		19
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		Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
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 Полд	дник		5	5	41	231	1	
Котлеты Летние из говядины 70 9 16 8 211 1 49 Картофель отварной с маслом (диета) Компот из сухофруктов 180 14 56 355,01 Хлеб пшеничный /ржаной. 20/20 3 17 83 541,05	Ужин					'		•	
Картофель отварной с маслом 130 2 2 15 104 10 302 (диета)		Икра луковая (диета)	50	1	4	5	66	2	381,02
(диета) 180 14 56 355,01 Компот из сухофруктов 180 14 56 355,01 Хлеб пшеничный /ржаной. 20/20 3 17 83 541,05 Итого за Ужин		Котлеты Летние из говядины	70	9	16	8	211	1	49
Хлеб пшеничный /ржаной. 20/20 3 17 83 541,05 Итого за Ужин 15 22 59 520 13			130	2	2	15	104	10	302
Итого за Ужин 15 22 59 520 13		Компот из сухофруктов	180			14	56		355,01
		Хлеб пшеничный /ржаной.	20/20	3		17	83		541,05
Итого за день 54 70 202 1687 63	Итого за Ужин	1		15	22	59	520	13	
	Итого за день	•		54	70	202	1687	63	

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

						и категории.	- H -	
		Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтра	К		8	12	43	313	1	
Завтрак второй					'		•	
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтра	к 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	4		16	32	59	608	23	
Полдник			1				•	•
	Печенье	50	4	6	35	207		347
	Кисель из яблок (диета)	200			14	60	2	347,01
Итого за Пол	дник		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 Ужи	Итого за Ужин		17	28	63	572	3	
Итого за день	•		45	78	220	1785	30	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

		_		D03	растна	я категория	. САД 3 - 7	1101
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
т гриот тищи	паинопование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтра	ак		11	14	47	349	1	
Завтрак второй								
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
Итого за Завтра	ак 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 Полдн	ик		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	

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

		1	1	Воз	врастна	я категория	: САД 3 - 7	лет
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
прием пищи	тайменование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептурь
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 Завтра	ık		7	12	45	314	1	
Завтрак второй				ı				I
	Напиток из смородины черной (диета)	100			5	19	1	361,1
Итого за Завтра	к второй				5	19	1	
Обед				I				I
	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				ı				I
	Булочка Домашняя	50	4	5	30	179		18
	Кисель из вишни (диета)	200			13	53	1	347,07
Итого за Полдн	ик		4	5	43	232	1	
Ужин				I				I
	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	
METOV "TOVO N	1- 401		_	L		IOMOLIAO NOO		

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						
		Выход	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У			рецептуры	
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 Завтра	того за Завтрак				44	300			

Завтрак втор	рой							
	Груша запеченная (дольки)	100		3	15	88	6	527,01
Итого за Зав	трак второй			3	15	88	6	
Обед			1 1					1
	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 Обе	рд		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 Пол	ідник		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 Ужи	1того за Ужин		14	20	49	436	18	
Итого за ден	1того за день			70	215	1708	41	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

	возрастная категория: САД 3 - 7 лет										
Приом пиши	Наимонования быста	Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	№ рецептурь			
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С				
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 Завтра	ıK		10	15	52	377	1				
Завтрак второй				•				•			
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01			
Итого за Завтра	к 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 Полдн	ик		4	4	39	212	1				
Ужин				ı	1		ı				

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

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

					•	,, italia, a biii.		,,,,,
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	вые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтр	рак		10	15	44	350	2	
Завтрак второ	й							
	Напиток из смородины красной (диета)	100			5	21	1	361,09
Итого за Завтр	рак 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 Полд	ник		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	того 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

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

	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 Завтр	рак		8	11	44	300		
Завтрак второ	й							1
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529
Итого за Завтр	ак второй				16	75	6	
Обед								
ļ.	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 Полді	ник		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	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 3-7 лет

			возрастная категория. САД 5 - 7 лет							
		Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	№ рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С			
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 Завтра	K		7	12	46	313				
Завтрак второй										
•	Напиток Росинка чайный	100			8	33		370		
Итого за Завтра	к 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+морков (диета)	вь 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 Обе	д		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 Пол	дник		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 Ужи	Н		15	22	52	490	7	
Итого за ден	ь		58	69	220	1716	27	

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 3-7 лет

		возрастная категория: САД 3 - 7 лет									
Приом пиши	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº			
Прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры			
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 Завтра	ık		10	14	51	367	1				
Завтрак второй				I	1		1	I			
,	Напиток яблочный (диета)	180			11	46	2	373,01			
Итого за Завтра	к второй				11	46	2				
Обед				I.			1				
•	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	1		19	27	75	643	21				
Полдник				I.			1				
<u>.</u>	Булочка Российская	50	4	4	28	167		183			
	Кисель из шиповника (диета)	200			16	73	48	346,01			
Итого за Полдн	ик		4	4	44	240	48				
Ужин			•								
ı	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	

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

			1	ВОЗ	растна	я категория	. САД 3 - 7	nei
Прием пищи	Наименование блюда	Выход			тическая	Витамин	Nº	
прием пищи	Паименование олюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтр	ак		9	15	48	356	1	
Завтрак второ	й			I	1		I .	I
	Груша запеченная (дольки)	100		3	15	88	6	527,01
Итого за Завтр	ак 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 Полдн	ник		4	4	40	215	1	
Ужин								T
	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		<u>-</u>	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

			200600111011010601111101140111101						
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин	Nº	
Прием пищи			Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры	
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 Завтра	ак		11	14	49	368	2	
Завтрак второй	1				•			
	Напиток из смородины черной (диета)	100			5	19	1	361,1
Итого за Завтра	ак 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	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 Полдн	INK		4	5	40	230	48	
Ужин			<u> </u>				1	1
•	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	-1		18	17	53	445	21	
Итого за день			52	64	218	1685	97	
METION "TICKE No 40"				1	Пент	IOWOLINO NOO	. Caulli	2 4 2455 46

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: 3-7 лет

					•	•	- 11-	
	Наимонование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин	Nº
Прием пищи	Наименование блюда		Б	ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтра	К		10	15	44	350	2	
Завтрак второй								
	Груша свежая	100			11	42	5	527,03
Итого за Завтра	к 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 По	 лдник		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 де	НЬ		52	84	236	1928	71	

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

					P 4 5 1 1 1 4	л категорил		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые вещес	ства (г)	Энерге- тическая	Витамин	Nº
прием пищи	паименование олюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
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 Завтр	ак		8	12	44	317	1	
Завтрак второ	й						•	
	Напиток яблочный (диета)	100			6	25	1	373,01
Итого за Завтр	ак второй				6	25	1	
Обед				I			1	
	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				I			1	
	Печенье	50	4	6	35	207		347
	Кисель из кураги (диета)	200	1		18	77		344,01
Итого за Полді	ник		5	6	53	284		
Ужин				I			1	
I	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

Приом пиши	Цоммоновонно блодо	Выход	Пишари ја рашастра (г)	Энерге-	Витамин	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	I Іищевые вещества (г)	тическая	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 Зав	трак		7	12	43	308	3	
Завтрак втор	рой							
	Напиток из вишни (диета)	100			8	33		361
Итого за Зав	трак 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 Обе	РД		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 Пол	ідник		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 Ужи	•		20	24	75	583	1	
Итого за ден			50	64	253	1803	83	
MEDOV/ #BOX			1	-		- NaO -		1 4 0 4 5 5 4

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 3-7 лет

		Dospacinas kareropus. Одд 3 - 7 лет								
	Помисиоранна блада	Выход	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	Витамин	№ рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	С			
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 Завтра	K		11	15	45	359	2			
Завтрак второй										
	Яблоки печеные (дольки)	100			16	75	6	529		
Итого за Завтра	к 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)	ı, 180			10	39	6	353
	Хлеб пшеничный + ржаной.	30/20	4		22	107		541,03
Итого за Обед	1		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 Полд	Итого за Полдник			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	