

МАДОУ дс 56 г. Калининград

## Примерное меню

Рацион: сад

Неделя: 1

День: понедельник

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" с маслом, с сахаром	180	5,58	6,96	24,94	184,72	2	11
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,09	14,53	49,55	361,33	2,03	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>					15,58	26,37	2	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,15	6,56	6,26	104,54	13,28	39
	Печень по-строгановски	80	10,88	8,32	8,4	152	0,42	104
	Макароны отварные с маслом	130	4,78	3,91	22,92	145,99		56
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,85	2,77	25
	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,4	0,06	88
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			24,2	21,78	77,91	603,98	16,53	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,07	90,67	2,19	93
	вафли	20	1,1	6,4	12,2	112		422
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>			6,29	11,06	28,11	238,19	2,19	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с морковью.	180	20,98	18,52	42,8	421,2	0,43	85,07
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,26	115
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	1 001,01
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			25,12	20,91	93,93	664,05	0,43	
<b>Итого за день</b>			63,7	68,28	265,08	1893,92	23,18	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-20

## Примерное меню

Рацион: сад

Неделя: 1

День: вторник

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,28	5,28	29,76	187,08		7,06
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43	17
	Бутерброды с сыром	40	7,15	8,02	19,39	178,34	0,1	18
	<b>Итого за Завтрак</b>		16,1	16,49	64,97	472,09	1,53	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,5		10	42,67	2	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	180	11,46	0,54	8,29	83,92	7,37	48
	Котлеты рубленые	80	8,33	25,6	11,64	311		64,1
	Картофель, тушеный в соусе	130	2,8	8,11	20,18	164,67		1 021
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,94	4,75	20
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	0,36	89
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			26,6	37,75	88,28	799,47	12,48	
<b>Полдник</b>	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,78	0,48	95,02
	Пряник	20	1,16	1,1	13,4	73,8		425
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>			6,12	5,42	27,96	191,1	8,48	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с гречневой крупой	210	6,03	5,06	16,72	136,42	0,76	130
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			9,5	5,96	51,1	296,09	0,79	
<b>Итого за день</b>			58,82	65,62	242,31	1801,42	14,8	

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 1  
День: среда

Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	180	4,86	1,41	32	188,57		4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	16
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			10,16	11,37	60,98	415,8	1,17	
<b>Завтрак второй</b>	Сок или фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>			1,5		21	94,5	2
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	180	5,36	6,65	10,28	122,54	8,78	50
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,69	11,71	14,95	211,91	2,49	68
	Огурец свежий порционный	50	0,41	0,1	1,25	7,08		100
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	1 001,01
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			20,5	19,04	66,97	520,57	11,27	
<b>Полдник</b>	Напиток витаминный	180			28,04	47,47	3,6	92,01
	Булочка домашняя с сахарной пудрой	70	5,05	9,63	33,52	240,95		99
	<b>Итого за Полдник</b>			5,05	9,63	61,56	288,42	3,6
<b>Ужин</b>	Пюре гороховое	210	16,53	15,18	37,91	354,45		62,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			20	16,08	72,29	514,12	0,03	
<b>Итого за день</b>			56,21	56,12	271,8	1833,41	16,07	

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 1  
День: четверг

Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	180	3,72	4,44	28,35	168,75		5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43	17
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			9,84	15,18	58,79	411,65	1,43	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>					15,58	26,37	2
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис)	180	5,22	4,42	10,49	102,47	8,24	47,02
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	8,49	8,69	15,52	211,71	3,28	61
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	3,09	2,36	39,55	10,21	31
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	0,36	89
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			17,57	16,66	72,36	546,67	22,09	
<b>Полдник</b>	Напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,43	98	6,4	128,01
	Печенье	50	3,25	9,25	33,5	215		423
	<b>Итого за Полдник</b>			3,4	9,26	57,93	313	
<b>Ужин</b>	Лепешки с творогом	210	18,29	15,13	43,15	382,1	0,2	86,04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			21,76	16,03	77,53	541,77	0,23	
<b>Итого за день</b>			52,57	57,13	282,19	1839,46	25,75	

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 1  
День: пятница

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная жидкая	180	3,25	4,7	20,55	137,14		6,04
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	16
	Бутерброды с сыром	40	7,15	8,02	19,39	178,34	0,1	18
	<b>Итого за Завтрак</b>		13,25	15,13	54,3	406,48	1,27	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		0,5		10	42,67	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	180	5,4	5,47	8,87	106,34	5,75	47
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,65	5,03	2,2	89		70
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74		53
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,45	45,38	16,22	26
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	1 001,01
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			21,07	19,29	85,8	601,5	21,97	
<b>Полдник</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	19,02
	<b>Итого за Полдник</b>		8,29	8,93	35,56	256	1,4	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	130	11,5	20,59	2,31	240,12	0,23	81
	Икра кабачковая	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,4	35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			15,69	25,25	41,43	455,47	4,66	
<b>Итого за день</b>			58,8	68,6	227,09	1762,12	28	

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 2  
День: понедельник

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" с маслом, с сахаром	180	5,58	6,96	24,94	184,72	2	11
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	14
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		8,09	14,53	49,55	361,33	2,03	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				15,58	26,37	2	
<b>Обед</b>	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	5,06	6,55	4,99	99,14	13,3	40
	Гуляш мясной с овощами	80	6	7,6	2,47	102,28	0,8	63,01
	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3,86	3,76	27,47	159,12		55
	Огурец соленый порционный	50	0,47	0,09	2,02	10,01	0,67	101
	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,4	0,06	88
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			18,36	18,44	75,98	542,15	14,16	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,07	90,67	2,19	93
	Пряник	20	1,16	1,1	13,4	73,8		425
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>			6,35	5,76	29,31	199,99	2,19	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная с изюмом	180	25,49	17,5	21,26	348,32	0,49	84,2
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,26	115
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	1 001,01
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			29,63	19,89	72,39	591,17	0,49	
<b>Итого за день</b>			62,43	58,62	242,81	1721,01	20,87	

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 2  
День: вторник

Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая	180	1,86	3,32	23,52	132		2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43	17
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			7,98	14,06	53,96	374,9	1,43	
Завтрак второй								
	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,5		10	42,67	2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,75	6,25	11,75	134,24	5,32	43
	Котлета рыбная	80	14,2	5,11	9,91	142,31	0,11	133
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	115,01
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,88	15,74	57
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,1	38,48	4,9	27
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	0,36	89
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			29,15	19,56	89,23	649,08	26,43	
Полдник								
	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,78	0,48	95,02
	вафли	20	1,1	6,4	12,2	112		422
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>			6,06	10,72	26,76	229,3		
Ужин								
	Макароны отварные с сыром	210	11,73	10,79	33,39	277,62	0,15	12
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			15,2	11,69	67,77	437,29	0,18	
<b>Итого за день</b>			58,89	56,03	247,72	1733,24	28,04	

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 2  
День: среда

Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная	180	3,72	4,44	28,35	168,75		5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	16
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			9,02	14,4	57,33	395,98	1,17	
Завтрак второй								
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	10	90
<b>Итого за Завтрак второй</b>			1,5	0,5	21	94,5	10	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,86	3,98	12,08	99,74	11,2	46
	Биточки рубленые	80	11,22	8,28	10,96	163,24		64,11
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,45	5,28	33,49	211,29		54
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,07	1,87	37,13	8,33	32
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	1 001,01
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			26,07	21,19	98,89	690,44	19,53	
Полдник								
	Напиток лимонный	180	0,14	0,01	21,99	88,2	5,76	128,01
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	240,95		99,05
<b>Итого за Полдник</b>			5,19	9,64	55,51	329,15	5,76	
Ужин								
	Капуста тушеная	210	4,38	7,79	20,13	168,11	24,99	52
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
<b>Итого за Ужин</b>			7,85	8,69	54,51	327,78	25,02	
<b>Итого за день</b>			49,63	54,42	287,24	1837,85	45,72	

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 2  
День: четверг

Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая	180	3,83	0,37	31,3	181,12		7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43	17
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,95	11,11	61,74	424,02	1,43	
<b>Завтрак второй</b>	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		0,5		10	42,67	2	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	180	5,41	6,73	11,94	129,97	7,5	42,03
	Запеканка из печени с рисом	100	12,48	5,08	13,74	150,56	5,63	106,02
	Рагу из овощей с кабачками	130	4,34	10,06	13,09	160,25	9,95	110,01
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,74	0,36	89
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
	<b>Итого за Обед</b>		25,53	22,33	82,76	633,72	23,44	
<b>Полдник</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	19,02
	<b>Итого за Полдник</b>		8,29	8,93	35,56	256	1,4	
<b>Ужин</b>	Вермишель молочная	210	6,04	5,47	19,79	152,46		13
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
	<b>Итого за Ужин</b>		9,51	6,37	54,17	312,13	0,03	
<b>Итого за день</b>		53,78	48,74	244,23	1668,54	25		

## Примерное меню

Рацион: сад  
Неделя: 2  
День: пятница

Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая	180	3,71	0,48	29,39	173,25		3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	16
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		9,01	10,44	58,37	400,48	1,17	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>				15,58	26,37	2	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (геркулес)	180	5,48	5,2	10,3	109,96	8,24	47,1
	Плов.	160	12,96	13,04	27,36	278,61	0,77	75,03
	Огурец свежий порционный	50	0,41	0,1	1,25	7,08		100
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	1 001,01
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
	<b>Итого за Обед</b>		21,89	18,92	79,4	574,69	9,01	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	6,09	5,43	10,09	113,34	2,74	93
	Печенье	50	3,25	9,25	33,5	215		423
	<b>Итого за Полдник</b>		9,34	14,68	43,59	328,34	2,74	
<b>Ужин</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63		80
	Винегрет овощной	170	5,35	12,46	16,87	201,02		24
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,87	0,03	14
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
	<b>Итого за Ужин</b>		13,9	17,96	51,53	423,69	0,03	
<b>Итого за день</b>		54,14	62	248,47	1753,57	14,95		