

МАДОУ дс 56

Примерное меню

Рацион: сад
Неделя: 1
День: понедельник

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	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
	Итого за Завтрак		8,09	14,53	49,55	361,33	2,03	
Завтрак второй	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
Итого за Завтрак второй					15,58	26,37	2	
Обед	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
Итого за Обед			24,2	21,78	77,91	603,98	16,53	
Полдник	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
Итого за Полдник			6,29	11,06	28,11	238,19	2,19	
Ужин	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
Итого за Ужин			25,12	20,91	93,93	664,05	0,43	
Итого за день			63,7	68,28	265,08	1893,92	23,18	

МАДОУ дс 56

Рацион: сад
Неделя: 1
День: вторник

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша 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
	Итого за Завтрак			16,1	16,49	64,97	472,09	1,53
Завтрак второй	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
Итого за Завтрак второй			0,5		10	42,67	2	
Обед	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, тушенный 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
Итого за Обед			26,6	37,75	88,28	799,47	12,48	
Полдник	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
Итого за Полдник			6,12	5,42	27,96	191,1	8,48	
Ужин	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
Итого за Ужин			9,5	5,96	51,1	296,09	0,79	
Итого за день			58,82	65,62	242,31	1801,42	14,8	

МАДОУ дс 56

Рацион: сад
Неделя: 1
День: среда

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная	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
Итого за Завтрак			10,16	11,37	60,98	415,8	1,17	
Завтрак второй	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	10	90
	Итого за Завтрак второй			1,5	0,5	21	94,5	10
Обед	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
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,43	3,08	4	49,48	4,65	34
	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
Итого за Обед			21,52	22,02	69,72	562,97	15,92	
Полдник	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
Итого за Полдник			5,05	9,63	61,56	288,42	3,6	
Ужин	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
Итого за Ужин			20	16,08	72,29	514,12	0,03	
Итого за день			58,23	59,6	285,55	1875,81	20,72	

МАДОУ дс 56

Рацион: сад
Неделя: 1
День: четверг

Сезон:осень-зима

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
	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
Итого за Завтрак			9,84	15,18	58,79	411,65	1,43	
Завтрак второй	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	Итого за Завтрак второй					15,58	26,37	2
Обед	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 капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,45	45,38	16,22	26
	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
Итого за Обед			17,83	17,12	72,45	552,5	28,1	
Полдник	Кисель из повидла	200	0,08		22,26	89,33	0,07	88
	Печенье	50	3,25	9,25	33,5	215		423
Итого за Полдник			3,33	9,25	55,76	304,33	0,07	
Ужин	Лапшевник 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
Итого за Ужин			21,76	16,03	77,53	541,77	0,23	
Итого за день			52,76	57,58	280,11	1836,62	31,83	

Рацион: сад

Сезон:осень-зима

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша овсяная	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
	Итого за Завтрак		13,25	15,13	54,3	406,48	1,27	
Завтрак второй	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
	Итого за Завтрак второй		0,5		10	42,67	2	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	5,4	5,47	8,87	106,34	5,75	47
	Рыба, тушенная 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 моркови	50	0,62	0,05	5,8	26,12	2,4	22
	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
Итого за Обед			20,87	15,79	89,15	582,24	8,15	
Полдник	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
	Итого за Полдник		8,29	8,93	35,56	256	1,4	
Ужин	Рагу из овощей с мясом	210	18,23	19,75	15,75	314,04	10,21	61,02
	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
	Итого за Ужин		21,7	20,65	50,13	473,71	10,24	
Итого за день			64,61	60,5	239,14	1761,1	19,76	

МАДОУ дс 56

Рацион: сад

Сезон:осень-зима

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	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
	Итого за Завтрак		8,09	14,53	49,55	361,33	2,03	
Завтрак второй	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
	Итого за Завтрак второй				15,58	26,37	2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,75	6,25	11,75	134,24	5,32	43
	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
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,45	45,38	16,22	26
	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,4	0,06	88
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
Итого за Обед			21,4	21,6	83,17	612,62	22,4	
Полдник	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
	Итого за Полдник		6,35	5,76	29,31	199,99	2,19	
Ужин	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
Итого за Ужин		29,63	19,89	72,39	591,17	0,49		
Итого за день			65,47	61,78	250	1791,48	29,11	

Рацион: сад

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: вторник

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
	Итого за Завтрак		7,98	14,06	53,96	374,9	1,43	
Завтрак второй	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
	Итого за Завтрак второй		0,5		10	42,67	2	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	5,06	6,55	4,99	99,14	13,3	40
	Котлета рыбная	80	14,2	5,11	9,91	142,31	0,11	133
	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
Итого за Обед			26,04	18,36	80,71	591,75	34,41	
Полдник	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,78	0,48	95,02
	вафли	20	1,1	6,4	12,2	112		422
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
	Итого за Полдник			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
	Итого за Ужин			15,2	11,69	67,77	437,29	0,18
Итого за день			55,78	54,83	239,2	1675,91	36,02	

МАДОУ дс 56

Рацион: сад

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

День: среда

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
	Итого за Завтрак		9,02	14,4	57,33	395,98	1,17	
Завтрак второй	Сок или фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	10	90
	Итого за Завтрак второй		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
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	115,01
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,45	5,28	33,49	211,29		54
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,85	2,77	25
	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
	Итого за Обед			26,41	22,17	100,08	705,39	13,97
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
	Итого за Полдник			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
Итого за Ужин			7,85	8,69	54,51	327,78	25,02	
Итого за день			49,97	55,4	288,43	1852,8	40,16	

Рацион: сад
Неделя: 2
День: четверг

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	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
Итого за Завтрак			9,95	11,11	61,74	424,02	1,43	
Завтрак второй								
	Сок	100	0,5		10	42,67	2	92
Итого за Завтрак второй			0,5		10	42,67	2	
Обед	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	6,19	106,02
	Рагу овощное или Икра морковная с 10.01.24	110	2,57	5,04	13,55	110,11	7,39	37
	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
Итого за Обед			25,01	17,82	84,59	583,58	14,05	
Полдник								
	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
Итого за Полдник			8,29	8,93	35,56	256	1,4	
Ужин								
	Омлет натуральный	130	11,5	20,59	2,31	240,12	0,23	81
	Салат из горошка зеленого консервированного (или салат по сезону)	80	1,07	4,16	5,01	66,88	8,8	29
	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
Итого за Ужин			16,04	25,65	41,7	466,67	9,06	
Итого за день			59,79	63,51	233,59	1727,94	24,64	

МАДОУ дс 56

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-20

Рацион: сад
Неделя: 2
День: пятница

Сезон:осень -зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	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
Итого за Завтрак			9,01	10,44	58,37	400,48	1,17	
Завтрак второй								
	Напиток витаминный	100			15,58	26,37	2	92,01
Итого за Завтрак второй					15,58	26,37	2	
Обед	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
	Салат из квашеной капусты.	50	0,64	2,86	1,67	34,98	6,83	301,02
	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
Итого за Обед			22,12	21,68	79,82	602,59	9,01	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,43	10,09	113,34	2,74	93
	Печенье	50	3,25	9,25	33,5	215		423
Итого за Полдник			9,34	14,68	43,59	328,34	2,74	
Ужин								
	Рыба, припущенная с овощами	80	16,52	19,56	3,47	255,98		69,03
	Картофель отварной	130	2,65	3,61	20,87	126,57	19,05	51
	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
Итого за Ужин			22,64	24,07	58,72	542,22	19,08	
Итого за день			63,11	70,87	256,08	1900	34	