

Приложение № 1 к приказу № 151 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Старший воспитатель ЧОУ "Татнефть-школа"

М. И. Харочкина

(на основании доверенности № 47 от 21.08.2023 г.)

" " 2023 г.
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ЧОУ "Татнефть-школа"

Примерное меню

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис с конфитюром	200	4	8	53	260		190,07
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Печенье	40	3	4	30	162		
	Чай с сахаром	180			8	30		411
Итого за Завтрак			12	13	142	688		
Завтрак2	Напиток из свежемороженых ягод(брусника)	100			9	37	10	123,09
	Итого за Завтрак2					9	37	10
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50		41,14
	Лапша домашняя на курином бульоне	200	3	3	18	110		126,04
	Птица отварная	75	30	25		349		317,02
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8	2	37	199		0,78
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1		30	138		394,07
Итого за Обед			49	36	116	995		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зеленые (детям с пищевой аллергией)	150	1	1	15	71	15	140,06
	Итого за Полдник			8	8	68	327	19
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	150	23	19	40	423		249
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	180	14	9	29	246		516,02
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Ужин			37	28	86	743	10	
Итого за день			106	85	421	2790	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7	8	33	234		498,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	7	7	44	209		0,64
	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	9	21	198		3,06
	Кофейный напиток с молоком	180	5	4	25	116		414,03
	Чай (детям с пищевой аллергией)	180			12	48		132,02
	Итого за Завтрак			26	28	135	805	
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Салат из свеклы	60	1	7	5	56		34
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	5	5	17	129	16	32
	Жаркое по-домашнему	200	26	16	21	338		292,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из яблок	180			16	64	2	124,05
Итого за Обед			37	29	82	707	18	
Полдник	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	6	8	118		420,08
	Итого за Полдник		6	6	8	118		
Ужин	Котлеты из филе индейки с сыром	80	42	39	60	378		322,04
	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	8	14	84	270		0,74
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	180	6	1	39	188		0,81
Итого за Ужин			58	55	200	916		
Итого за день			127	118	435	2593	28	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	180	18	30	3	354		229,02
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	180	5	1	46	212		0,6
	Бутерброды с сыром	30	4	5	11	99		3,02
	Чай с сахаром	180			8	30		411
Итого за Завтрак			27	36	68	695		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Помидоры свежие дольками	60						410,01
	Суп овощной на мясном бульоне	200	6	6	25	179		85,21
	Биточки рыбные	80	18	12	3	195		272,05
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,12
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	4	43		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			36	25	115	857		
Полдник								
	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
Итого за Полдник					20	67		
Ужин								
	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Тефтели мясо-крупяные	180	17	23	44	453		304,01
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Ужин			17	23	53	488	6	
Итого за день			80	84	266	2154	16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулес молочная	200	5	1	27	137		0,58
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	5	50	253		0,62
	Бутерброд с маслом	40	3	9	17	162		1,06
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
	Какао с молоком	180	4	4	20	127		416,01
Итого за Завтрак			21	19	127	732		
Завтрак2								
	Напиток из свежемороженых ягод (облепиха)	100			9	37	10	123,08
Итого за Завтрак2					9	37	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	2	7	14	132		21,07
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	6	6	19	147		44,04
	Треугольники	150	21	10	61	414		440,04
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	200			23	89		393,01
Итого за Обед			34	24	140	902		
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
	Печенье	20	1	2	15	81		
Итого за Полдник			7	9	61	314	12	
Ужин								
	Запеканка из творога	150	12	8	24	219		251,18
	Соус молочный сладкий	20		1	1	43		369,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	180	6	1	39	188		0,81
	Чай с сахаром	180			8	30		411
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Ужин			18	10	82	527	10	
Итого за день			80	62	419	2512	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7	10	25	220		64,01
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	9	21	198		3,06
	Чай с молоком	180	3	3	14	90		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	180			12	48		132,02
Итого за Завтрак			27	28	121	822		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Суп-пюре из брокколи с гречками	200	3	4	14	106		110,02
	Плов из говядины	200	22	23	34	434		499
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			31	28	100	792	6	
Полдник	Кефир	180	5	6	7	106		420,03
	Пряник	30	2		18	79		518
Итого за Полдник			7	6	25	185		
Ужин	Кнели рыбные отварные	80	2	1	4	34		85
	Овощи тушеные	150	2	4	15	103		349,04
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	7	5	38	190		0,62
	Чай с лимоном	200			11	46		412,03
Итого за Ужин			11	10	68	373		
Итого за день			76	72	324	2219	16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	9	6	50	296		219,18
	Каша пшенная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	5	50	253		0,62
	Печенье	50	4	1	25	128		0,87
	Чай с сахаром	180			8	30		411
	Итого за Завтрак			22	12	133	707	
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Салат из моркови	60	1		7	31		42,01
	Суп пюре гороховый с гречками на мясном бульоне	200	13	11	29	179		87,15
	Котлеты из филе индейки с сыром	75	39	36	56	354		322,04
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8	2	37	199		0,66
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			68	52	182	1036		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
Итого за Полдник			7	7	63	303	14	
Ужин	Суфле из рыбы	80	29	8	68	168		284,05
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	80	22	9	22	259		256,01
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,14
	Пюре гороховое(детям с пищевой аллергией)	150	11	8	24	205		516,02
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Чай с лимоном	180			10	41		412,03
Итого за Ужин			71	32	175	978		
Итого за день			168	103	563	3071	24	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая	200	9	6	37	234		0,56
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Бутерброды с сыром	40	5	6	14	132		3,02
	Кофейный напиток с молоком	180	5	4	25	116		414,03
	Чай (детям с пищевой аллергией)	180			12	48		132,02
Итого за Завтрак			24	17	139	766		
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	100			8	38	32	417,01
Итого за Завтрак2					8	38	32	
Обед								
	Помидоры свежие дольками	60						
	Суп овощной на мясном бульоне	200	6	6	25	179		85,21
	Суфле из говяжьей печени	75	13	6	8	139	21	104,01
	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	23	56,03
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,05
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из кураги	180			14	56		122,02
Итого за Обед			28	20	93	659	44	
Полдник								
	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
	Печенье	20	1	2	15	81		
Итого за Полдник			1	2	35	148		
Ужин								
	Королевская ватрушка из творога	150	23	19	40	423		249,01
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	5	5	33	156		0,64
	Чай с сахаром	180			6	24		411,02
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Ужин			28	24	89	650	10	
Итого за день			81	63	364	2261	86	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: среда

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	10	6	39	251		0,91
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	7	50	253		0,62
	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	9	21	198		3,06
	Чай с сахаром	180			8	30		411
Итого за Завтрак			26	22	118	732		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	2	7	14	132		21,07
	Суп харчо на мясном бульоне	200	5	5	15	120		85,03
	Биточки рыбные	75	17	12	3	183		272,05
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,14
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			36	31	118	904		
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	118		420,03
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,02
	Пряник	50	3	1	29	132		518
Итого за Полдник			10	7	82	446	16	
Ужин								
	Омлет натуральный	180	18	30	3	354		229,02
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	180	5	1	46	212		0,6
	Чай с сахаром	180			8	30		411
	Морковь свежая порционно	40	1		5	21		42,03
Итого за Ужин			24	31	62	617		
Итого за день			96	91	390	2746	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Ассорти" (греча, пшеничная) молочная	200	6	10	27	224		66,06
	Каша гречневая рассыпчатая (детям с пищевой аллергией)	150	8	2	37	199		0,61
	Бутерброд с маслом	40	3	9	17	162		1,06
	Какао с молоком	180	4	4	20	127		416,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
	Итого за Завтрак			21	25	114	765	
Завтрак2	Напиток из свежемороженых ягод (облепиха)	100			9	37	10	123,08
	Итого за Завтрак2				9	37	10	
Обед	Перец свежий дольками	50	1		3	14		175,01
	Борщ на мясном бульоне	200	7	6	20	140		63,02
	Элеш из индейки	150	21	10	61	414		440,1
	Хлеб ржаной(столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	180			20	80		393,01
Итого за Обед			34	17	127	768		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
	Итого за Полдник		6	7	46	233	12	
	Ужин	Вареники ленивые со сливочным соусом	200	21	11	21	267	
Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	5	50	253		0,62	
Чай	200			13	53		132	
Фрукты	100			10	47	10	140,07	
Итого за Ужин			30	16	94	620	10	
Итого за день			91	65	390	2423	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	7	6	30	203		0,51
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	9	21	198		3,06
	Чай с молоком	180	3	3	14	90		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	180			12	48		132,03
Итого за Завтрак			21	19	115	716		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Огурец свежий дольками	50			1	7	5	410
	Суп фасолевый на мясном бульоне	200	8	1	26	147		93,01
	Бефстроганов из говядины	75	17	19	2	254		293,09
	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160		0,09
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			36	22	112	812	5	
Полдник								
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	6	8	118		420,08
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
Итого за Полдник			7	6	51	305	14	
Ужин								
	Салат из белокочанной капусты и помидор с растительным маслом	60		4	1	42	6	22,01
	Растегай с горбушей	150	8	10	21	225		496,07
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	80	22	9	22	259		256,01
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	5	1	33	156		0,81
	Чай с сахаром	180			6	24		411,02
Итого за Ужин			35	24	83	706	6	
Итого за день			99	71	371	2586	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с овощами	200	7	9	33	239		180,03
	Печенье	20	1	2	15	81		
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Итого за Завтрак		8	11	55	347		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Салат из моркови	60	1	7	7	31		42,04
	Суп чечевичный с курицей	200	6	4	25	162		87,25
	Птица отварная	75	30	25		349		317,02
	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	7	11	70	225		0,92
	Хлеб ржаной (столичный)	30	2		11	60		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	20	2	1	10	53		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед		49	48	150	1004			
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,02
	Итого за Полдник		7	7	65	312	16	
Ужин	Запеканка из творога с яблоком	150	9	7	19	171		251,13
	Соус сладкий из кураги	20			2	7		114
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	180	6	6	39	188		0,64
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	113	1	134
	Итого за Ужин		18	16	78	479	1	
Итого за день		82	82	358	2189	27		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 3			Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023		
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша "Дружба" (пшено, рис) молочная	200	6	1	31	166		185
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	9	21	198		3,06
	Кофейный напиток с молоком	180	5	4	25	116		414,03
	Чай (детям с пищевой аллергией)	180			12	48		132,02
Итого за Завтрак			23	15	140	764		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	4	80		32
	Суп гречишное зёрнышко на мясном бульоне	200	2	2	15	90		85,06
	Пудинг рыбный запеченный	75	16	9	31	266		285,01
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	75	21	8	21	243		256,01
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,12
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	14		373
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	180			20	80		393,01
Итого за Обед			52	31	148	1089		
Полдник								
	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
Итого за Полдник					20	67		
Ужин								
	Огурец свежий дольками	50			1	7	5	410
	Котлеты из говядины	80	21	22	38	431		299,05
	Пюре гороховое	200	15	9	32	273		526
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	200	15	13	32	273		516,01
	Чай с сахаром	200			9	34		411
Итого за Ужин			51	44	112	1018	5	
Итого за день			126	90	430	2985	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7	8	33	234		498,01
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	7	7	44	209		0,64
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	141		1
	Чай с сахаром	180			8	30		411
	Итого за Завтрак			16	23	100	614	
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Перец свежий дольками	60	1		3	16		175,01
	Суп из булгура на мясном бульоне	180	2	2	9	69		80,02
	Бефстроганов из индейки	70	16	18	2	237		293,16
	Пюре картофельное	130	3	4	17	118	20	56,05
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
	Итого за Обед			28	25	81	684	20
Полдник	Кефир	200	6	6	8	118		420,03
	Сок фруктовый(детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
	Итого за Полдник			7	6	51	305	14
Ужин	Фрикадельки мясные	80	14	19	37	377		304,05
	Салат из белокочанной капусты	60	2	7	14	132		21,07
	Хлеб пшеничный вс	20	2	1	10	53		0,1
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Итого за Ужин			18	27	68	589	
Итого за день			69	81	310	2239	44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	20	33	4	393		229,02
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с сыром	60	7	9	21	198		3,02
	Какао с молоком	180	4	4	20	127		416,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
	Итого за Завтрак			41	52	107	1037	
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Помидоры свежие дольками	60						
	Суп овощной на мясном бульоне	200	6	6	25	179		85,21
	Вак балиш	150	6	11	23	233		496,02
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из кураги	200			16	62		122,02
Итого за Обед			17	18	87	594		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
Итого за Полдник			6	7	46	233	12	
Ужин	Котлеты из филе индейки с сыром	70	25	23	61	305		322,03
	Ризотто	150	3	5	23	179		180,06
	Чай с лимоном	180			10	41		412,03
Итого за Ужин			28	28	94	525		
Итого за день			92	105	344	2436	22	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Геркулес молочная	200	33	22	130	860		182,04
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	27	137		0,68
	Бутерброд с маслом	40	3	9	17	162		1,06
	Чай с молоком	180	3	3	14	90		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	180			12	48		132,03
Итого за Завтрак			44	35	200	1297		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Уха	200	10	5	12	121	16	41,12
	Мясные палочки	70	15	16	28	311		299,11
	Каша гречневая с маслом сливочным	130	7	2	32	173		0,78
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			38	24	124	857	22	
Полдник								
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	6	8	118		420,08
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
Итого за Полдник			7	6	51	305	14	
Ужин								
	Салат из моркови	60	1	7	7	31		42,04
	Сочник с творогом	150	17	27	40	357		255,05
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	5	5	33	156		0,64
	Чай с сахаром	180			6	24		411,02
Итого за Ужин			23	39	86	568		
Итого за день			112	104	471	3074	46	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ассорти (пшено, рис) с 200 маслом сливочным	200	8	10	121	300		313,14
	Печенье	50	4	5	38	203		
	Чай с сахаром	180			8	30		411
	Итого за Завтрак		12	15	167	533		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Огурец свежий дольями	60			2	8	6	410
	Лапша домашняя на курином 200 бульоне	200	3	3	18	110		126,04
	Птица отварная	75	30	25		349		317,02
	Каша гречневая с маслом 150 сливочным	150	8	2	37	199		0,95
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	14		373
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
	Итого за Обед		47	32	108	924	6	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,02
	Итого за Полдник		7	7	65	312	16	
Ужин	Суфле из рыбы	80	29	8	68	168		284,07
	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	23	56,05
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,05
	Каша пшеничная на воде 150 (детям с пищевой аллергией)	150	7	5	38	190		0,62
	Чай с лимоном	180			10	41		412,03
	Итого за Ужин		40	20	139	564	23	
Итого за день		106	74	489	2380	55		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 4			Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023		
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	5	3	20	132		0,5
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	9	21	198		3,06
	Кофейный напиток с молоком	180	5	4	25	116		414,03
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак			27	22	128	765		
Завтрак2								
	напиток лимонный	100				1		508,01
Итого за Завтрак2						1		
Обед								
	Салат из моркови	50	1	6	6	26		42,04
	Борщ на мясном бульоне	200	7	6	20	140		63,02
	Рулет мясной с вермишелью	150	11	10	29	250		312,17
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из яблок	180			16	64	2	124,05
Итого за Обед			24	23	94	600	2	
Полдник								
	Кисель ягодный	180			18	60		118,02
Итого за Полдник					18	60		
Ужин								
	Пудинг из творога (запеченный)	150	23	19	40	423		249
	Соус молочный сладкий	20		1	1	43		369,02
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Чай с сахаром	180			6	24		411,02
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Ужин			27	21	95	714	10	
Итого за день			78	66	335	2140	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	8	6	29	203		0,45
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с сыром	60	7	8	19	181		3
	Чай (детям с пищевой аллергией)	180			12	48		132,03
	Чай с сахаром	180			8	30		411
Итого за Завтрак			25	20	117	728		
Завтрак2								
	Напиток из свежемороженых ягод (брусника)	100			9	37	10	123,09
Итого за Завтрак2					9	37	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	44		21
	Суп гречихное зёрнышко на мясном бульоне	200	3	5	19	113		85,18
	Плов из говядины	200	22	23	34	434		499
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			32	32	108	835		
Полдник								
	Кефир	200	6	6	8	118		420,03
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
Итого за Полдник			7	6	51	305	14	
Ужин								
	Пицца детская	170	19	11	52	380		448,03
	Рис отварной (детям с пищевой аллергией)	150	4	5	38	211		333,03
	Чай с сахаром	180			6	24		411,02
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Ужин			23	16	106	662	10	
Итого за день			87	74	391	2567	34	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	150	15	25	3	295		229,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	150	5	5	33	156		0,64
	Бутерброды с маслом	60	5	6	32	208		1,02
	Какао с молоком	200	5	4	22	141		416,01
Итого за Завтрак			30	40	90	800		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Огурец свежий дольками	50			1	7	5	410
	Суп из булгура на мясном бульоне	200	2	5	10	76		80,01
	Котлеты из говядины	70	18	19	34	377		299,05
	Пюре гороховое	130	10	6	21	178		516
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный вс	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	180			20	80		393,01
Итого за Обед			35	31	109	838	5	
Полдник								
	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
Итого за Полдник					20	67		
Ужин								
	Пудинг рыбный запеченный	75	16	9	31	266		285,01
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	22	131		219,14
	Пюре гороховое(детям с пищевой аллергией)	150	11	8	24	205		516,02
	Чай с лимоном	180			10	41		412,03
Итого за Ужин			31	20	87	643		
Итого за день			96	91	316	2395	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Сад/20/Осень-Зима 2023

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 4

Возрастная категория Сад/20/Осень-Зима 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша Ассорти (греча, пшеничная) молочная	180	5	9	24	202		66,06
	Каша гречневая рассыпчатая (детям с пищевой аллергией)	150	8	2	37	199		0,61
	Бутерброды с маслом и сыром	60	7	9	21	198		3,06
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Завтрак			20	20	89	626		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Помидоры свежие дольками	60						410,01
	Рассольник домашний	200	5	5	17	129		81,01
	Язык говяжий отварной	75	29	27	35	242		289,04
	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	23	56,03
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из кураги	180			14	56		122,02
Итого за Обед			43	40	112	712	23	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	7	20	116		419,01
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,02
Итого за Полдник			7	7	65	312	16	
Ужин								
	Королевская ватрушка из творога	150	23	19	40	423		249,01
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	150	4	1	38	177		0,6
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Ужин			27	20	85	627		
Итого за день			97	87	361	2324	49	

Итого за период	1949	1668	7748	50084	653	
Среднее значение за период	97,45	83,4	387,4	2504,2	32,65	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за	14	28	58			