

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Примерное меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	6	7	22	187		61
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Печенье	25	1	5	10	87		
	Итого за Завтрак 1		7	12	47	336		
Завтрак 2	Яблоко десерт	100			10	46		172
	Итого за Завтрак 2				10	46		
Обед	Суп гороховый на к/б	200	11	7	17	170		9
	Плов с мясом	160	14	29	24	407		36
	Салат из свежих огурцов и помидор	40		3	1	32		93
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Сок фруктовый	180			22	86		148
	Соль	6						
	Итого за Обед		29	40	88	812		
Полдник	Молоко	200	6	5	10	111		145
	Булка	60	4	3	31	160		117
	Итого за Полдник		10	8	41	271		
Ужин	Сосиска в тесте	100	11	20	26	322		128
	Морковный салат	70	1	2	5	44		71
	Компот из сухофруктов	200			17	70		141
	Зефир	35			27	106		
	Итого за Ужин		12	22	75	542		
Итого за день		58	82	261	2007			

Составил  Диетсестра: Бекетова З.П.

Утвердил  Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3648-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Рацион: Сад								
День: вторник								
Неделя: 1								
Возрастная категория 3-7 лет								
Завтрак 1								
	Молочная манная каша	200	6	7	24	180		
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	7	13	136		131,01
Итого за Завтрак 1			10	14	52	378		
Завтрак 2								
	Банановый десерт	100	2		21	89		167
Итого за Завтрак 2			2		21	89		
Обед								
	Суп гречневый на к/б	200	9	7	15	162		11
	Картофель тушеный с мясом	160	12	21	25	324		25
	Салат из свежих помидоров	40		3	1	35		95
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
Итого за Обед			25	32	80	720		
Полдник								
	Ряженка	200	6	8	8	130		139
	Пряник	50	2	3	37	180		
Итого за Полдник			8	11	45	310		
Ужин								
	Котлеты рыбные	80	15	11	5	175		175
	Рис отварной	100	3	4	25	145		52
	Свежий огурец	30			1	3		100
	Хлеб	30	2		13	63		
	Чай	200			15	60		149
Итого за Ужин			20	15	59	446		
Итого за день			65	72	257	1924		

Составил  Диетсестра: Бекетова З.П.

Утвердил  Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша молочная "Дружба"	200	6	7	24	187		56
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Бутерброд с маслом	35	2	5	15	118		131
Итого за Завтрак 1			8	12	54	367		
Завтрак 2								
	Яблоко	100			10	46		161
Итого за Завтрак 2					10	46		
Обед								
	Борщ на к/б со сметаной	200	17	9	15	169		1
	Мясные зразы с яйцом	80	15	10	3	164		30
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	5	29	195		47
	Салат из свежих огурцов	40		3	1	31		92
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
Итого за Обед			42	28	87	739		
Полдник								
	Сок фруктовый	200			24	96		148
	Печенье	50	1	9	19	174		
Итого за Полдник			1	9	43	270		
Ужин								
	Творожная запеканка	160	22	17	23	331		113
	Соус фруктовый	60			16	65		136
	Какао с молоком	200	3	3	17	108		126
Итого за Ужин			25	20	56	504		
Итого за день			76	69	250	1926		

Составил  Диетсестра: Бекетова З.П.

Утвердил  Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	7	7	23	187		58
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	7	13	136		131,01
	Итого за Завтрак 1			11	14	51	385	
Завтрак 2	Яблочно-абрикосовый десерт	100	1		10	45		167
	Итого за Завтрак 2			1		10	45	45
Обед	Суп пшеничный на к/б	200	9	7	15	162		15
	Чахохбили	90	22	11	4	197		167
	Макароны отварные	120	5	4	31	180		52
	Свежий огурец	20				2		100
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
	Итого за Обед			40	23	89	721	
Полдник	Йогурт	200	10	6	17	170		138
	Булка	50	4	3	31	160		
	Итого за Полдник			14	9	48	330	
Ужин	Рыбные ежики	120	16	14	16	244		31
	Винегрет	80	1	6	7	83		48
	Хлеб	30	2		13	63		
	Чай	200			15	60		149
	Итого за Ужин			19	20	51	450	
Итого за день			85	66	249	1931		

Составил  Дистсестра: Бекетова З.П.

Утвердил  Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная

3-7 лет

категория

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Молочная геркулесовая каша	200	5	7	13	131		65
	Напиток кофейный с молоком	200	3	3	18	109		147
	Бутерброд с маслом	35	2	5	15	118		131
Итого за Завтрак 1			10	15	46	358		
Завтрак 2								
	Яблочно-апельсиновый десерт	100	1		25	53		161
Итого за Завтрак 2			1		25	53		
Обед								
	Свекольник на к/б со сметаной	200	11	9	17	181		3
	Мясо тушеное	80	19	38	1	414		32
	Картофельное пюре	130	3	5	22	138		46
	Свежий огурец	20				2		100
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
Итого за Обед			37	53	79	915		
Полдник								
	Ряженка	200	6	8	8	130		139
	Пряник	50	2	3	37	180		
Итого за Полдник			8	11	45	310		
Ужин								
	Творожно - рисовый пудинг	160	21	14	29	329		114
	Соус сметанный	60	2	8	13	132		134
	Чай с лимоном	200			15	62		150
Итого за Ужин			23	22	57	523		
Итого за день			79	101	252	2159		

Составил Дистрестра: Бекетова З.П.

Утвердил Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Молочная манная каша	200	6	7	24	180		
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Печенье	25	1	5	10	87		
	Итого за Завтрак 1		7	12	49	329		
Завтрак 2	Яблоко десерт	100			10	46		172
	Итого за Завтрак 2				10	46		
Обед	Рассольник на к/б со сметаной	200	10	8	18	178		2
	Гречка по - купечески	160	16	29	23	425		22
	Салат из свежих огурцов	40		3	1	31		92
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Сок фруктовый	180			22	86		148
	Соль	6						
	Итого за Обед		30	41	88	837		
Полдник	Молоко	200	6	5	10	111		145
	Плюшка сладкая	60	5	7	32	199		127
	Итого за Полдник		11	12	42	310		
Ужин	Сосиска отварная	60	7	15	1	166		39
	Яйцо отварное	50	6	6		78		116
	Салат из свежих помидор	50		4	2	43		101
	Батон	25	2	1	16	81		
	Компот из сухофруктов	200			17	70		141
	Итого за Ужин		15	26	36	438		
Итого за день		63	91	225	1960			

Составил  Диетсестра: Бекетова З.П.

Утвердил  Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшеничная молочная	200	6	7	22	187		61
	Напиток кофейный с молоком	200	3	3	18	109		147
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	7	13	136		131,01
Итого за Завтрак 1			13	17	53	432		
Завтрак 2								
	Банановый десерт	100	2		21	89		167
Итого за Завтрак 2			2		21	89		
Обед								
	Суп картофельный с гречками на к/б	200	10	9	20	200		13
	Куриные котлеты	80	15	10	6	175		26
	Макароны отварные	120	5	4	31	180		48
	Салат из кукурузы и свежего огурца	40		3	2	36		77,01
	Хлеб	30	2		13	63		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
Итого за Обед			32	26	87	717		
Полдник								
	Ряженка	200	6	8	8	130		139
	Пряник	50	2	3	37	180		
Итого за Полдник			8	11	45	310		
Ужин								
	Рыба под маринадом	80	15	9	4	149		
	Рис отварной	110	4	4	27	159		52
	Свежий огурец	30			1	3		100
	Хлеб	30	2		13	63		
	Чай с лимоном	200			15	62		150
Итого за Ужин			21	13	60	436		
Итого за день			76	67	266	1984		

Составил Диетестра: Бекетова З.П.

Утвердил Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каца молочная "3 злака"	200	6	7	23	187		55
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Бутерброд с маслом	35	2	5	15	118		131
	Итого за Завтрак 1		8	12	53	367		
Завтрак 2	Яблочно-апельсиновый десерт	100	1		25	53		161
	Итого за Завтрак 2		1		25	53		
Обед	Суп пшеничный на к/б	200	9	7	15	162		15
	Тефтели мясные	80	9	12	12	186		41
	Картофельное пюре	130	3	5	22	138		46
	Свежий огурец	20				2		100
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
	Итого за Обед		25	25	88	668		
Полдник	Сок фруктовый	200			24	96		148
	Булка	50	4	3	31	160		
	Итого за Полдник		4	3	55	256		
Ужин	Творожная запеканка	160	22	17	23	331		113
	Соус фруктовый	60			16	65		136
	Какао с молоком	200	3	3	17	108		126
	Итого за Ужин		25	20	56	504		
Итого за день		63	60	277	1848			

Составил  Диетсестра: Бекетова З.П.

Утвердил  Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая молочная	200	6	7	25	187		62
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4	7	13	136		131,01
Итого за Завтрак 1			10	14	53	385		
Завтрак 2								
	Банановый десерт	100	2		21	89		167
Итого за Завтрак 2			2		21	89		
Обед								
	Свекольник на к/б со сметаной	200	11	9	17	181		3
	Куры отварные	70	21	9	1	168		28
	Макароны отварные	120	5	4	31	180		48
	Салат из свежих огурцов и помидор	40		3	1	32		93
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
Итого за Обед			41	26	89	741		
Полдник								
	Йогурт	200	10	6	17	170		138
	Печенье	50	1	9	19	174		
Итого за Полдник			11	15	36	344		
Ужин								
	Рыба по - польски	120	18	12	2	193		31
	Салат "Весенний"	80	1	5	9	87		72
	Батон	30	2	1	16	81		
	Чай	200			15	60		149
Итого за Ужин			21	18	42	421		
Итого за день			85	73	241	1980		

Составил: Диетсестра: Бекетова З.П.

Утвердил: Директор: Сабанова А.Я.



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "ГУДВИН"

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3648-20

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Молочная геркулесовая каша	200	5	7	13	131		65
	Чай с лимоном	200			15	62		150
	Бутерброд с маслом	35	2	5	15	118		131
Итого за Завтрак 1			7	12	43	311		
Завтрак 2	Яблоко десерт	100			10	46		172
	Итого за Завтрак 2					10	46	
Обед	Суп лапша домашняя на к/б	200	9	7	16	152		6
	Овощное рагу с мясом	160	26	14	34	247		37
	Свежий огурец	20				2		100
	Хлеб	30	2		13	63		
	Батон	20	2	1	11	54		
	Компот из сухофруктов	180			15	63		141
	Соль	6						
Итого за Обед			39	22	89	581		
Полдник	Ряженка	200	6	8	8	130		139
	Пряник	50	2	3	37	180		
Итого за Полдник			8	11	45	310		
Ужин	Сырники	160	25	24	42	480		112
	Сгущенное молоко	50	3	3	28	150		137
	Чай	200			15	60		149
Итого за Ужин			28	27	85	690		
Итого за день			82	72	272	1938		

Составил  Диетсестра: Бекетова З.П.

Утвердил  Директор: Сабанова А.Я.

