

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (день 1)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	170	6	7	28	194	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	16	125	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	130	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>59</b>	<b>449</b>	<b>2,5</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	9	60	3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>3</b>
Обед	Суп сборный на курином бульоне	170	8	6	17	167	13
	Гречка	100	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Печень тушёная	70	12	6	4	126,8	0,5
	Компот из сухофруктов	150	0,9	0	24,2	100,8	0,7
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>26,6</b>	<b>21,7</b>	<b>91,6</b>	<b>701</b>	<b>14,2</b>
Полдник	Морковно-творожная запеканка со сливочной подливой	150	21	15	32	329	9,1
	Чай с сахаром	150			8	30	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>453</b>	<b>9,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1387</b>	<b>65,6</b>	<b>53,7</b>	<b>218,6</b>	<b>1663</b>	<b>28,9</b>



Заведующий МБДОУ д/с № 5

*В.А. Горбунова*

В.А. Горбунова

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 2)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	170	5	6	25	175	1
	Кофейный напиток на молоке	150	5	5	16	150	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	47	5	6	17	125	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>450</b>	<b>2,5</b>
Завтрак 2	Банан	120	2	1	21	101	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>101</b>	<b>10</b>
Обед	Суп фасолевый с мясом куры	170	11	8	12	186	8
	Капуста тушёная	100	4	2	12	101	82
	Котлета мясная	70	12	15	12	234	2
	Компот из замороженных ягод	150			12	55	18
	Хлеб ржаной	40	3		11	65	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>59</b>	<b>641</b>	<b>104</b>
Полдник	Рис отварной с овощами	150	2	3	15	115	1
	Чай с лимоном	150			7	30	1
	Батон	40	3		19	92	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>41</b>	<b>237</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1357</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>179</b>	<b>1429</b>	<b>118,5</b>



Заведующий МБДОУ д/с № 5

*В.А. Горбунова*

В.А. Горбунова

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 3)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	170	5	7	30	212	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	17	146	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	16	128	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>486</b>	<b>2,5</b>
Завтрак 2	Груша	120	0,3	0	9	55	4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>4</b>
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	170	14	19	24	198	8
	Рыба под маринадом	70	3	4	95	2	251
	Картофельное пюре	100	3	4	20	135	22
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,7	0	22	98	0,5
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	68	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,7</b>	<b>27,5</b>	<b>175</b>	<b>471</b>	<b>281,5</b>
Полдник	Сырники со сливочной подливой	150	18	15	32	359	2
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	99	1,5
	Батон	40	3	1,2	19	94	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>25</b>	<b>21,2</b>	<b>58</b>	<b>552</b>	<b>3,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1357</b>	<b>62</b>	<b>65,7</b>	<b>305</b>	<b>1564</b>	<b>291,5</b>



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

*В.А. Горбунова*

В.А. Горбунова

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 4)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	170	6	8	24	183	1
	Кофейный напиток на молоке	150	4	4	13	78	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>394</b>	<b>2</b>
Завтрак 2	Апельсин	120	0,7	0	7	71	24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	<b>24</b>
Обед	Суп рыбный	170	1,5	2	5	54	5
	Запеканка картофельная с мясом курицы	150	15	6	22	242	12
	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	1,1	5	4,5	68,3	14
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	150	0,15	14	49	28	18
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>19,25</b>	<b>25</b>	<b>89,5</b>	<b>460,3</b>	<b>49</b>
Полдник	Макароны с маслом и сыром	150	6	5	31	201	0
	Чай с сахаром	150	0,15	0	6	26	0,05
	Батон	40	3		19	94	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>9,15</b>	<b>5</b>	<b>56</b>	<b>321</b>	<b>0,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1397</b>	<b>42,1</b>	<b>47</b>	<b>208,5</b>	<b>1246,3</b>	<b>75,05</b>



Заведующий МБДОУ д/с № 5

*Горбунова*

В.А. Горбунова

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 5)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	170	5	6	22	171	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	17	129	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	17	133	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>433</b>	<b>2</b>
Завтрак 2	Яблоко	100	0	0	5	20	5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>5</b>
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	170	1	3,5	11	92	11
	Сальники из печени	150	12	25	11	351	1,4
	Салат из свеклы с чесноком	60	1,2	4	1,5	63	3,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,6	0	21	91	0,5
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>17,8</b>	<b>32,5</b>	<b>48,5</b>	<b>665</b>	<b>16,4</b>
Полдник	Булочка с корицей	150	5	9	42	258	
	Чай с лимоном	150	22,4		5	29	0,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>22,9</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>287</b>	<b>0,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1337</b>	<b>25,9,8</b>	<b>57,5</b>	<b>156,5</b>	<b>1405</b>	<b>23,9</b>



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

*В.А. Горбунова*

В.А. Горбунова

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 6)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	170	6	7	28	194	1
	Какао напиток на молоке	150	5	5	16	125	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	130	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>59</b>	<b>449</b>	<b>2,5</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	9	60	3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>3</b>
Обед	Суп с зелёным горошком на курином бульоне	170	10	7	10	180	7
	Плов с мясом куры	150	10	25	10	380	1,5
	Салат из моркови	60	0,5	3	4	57	2
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	150			8	30	1
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>23,5</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>715</b>	<b>11,5</b>
Полдник	Запеканка творожная со сладкой подливой	150	19	13	40	350	
	Чай с лимоном	150			7	29	0,5
	Батон	40	3		19	94	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>66</b>	<b>473</b>	<b>0,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1427</b>	<b>60,5</b>	<b>65</b>	<b>180</b>	<b>1153</b>	<b>17,5</b>



Заведующий МБДОУ д/с № 5

*Горбунова*

В.А. Горбунова

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 7)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	170	5	6	25	175	1
	Кофейный напиток на молоке	150	5	5	16	150	1,5
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	47	5	6	17	125	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>450</b>	<b>2,5</b>
Завтрак 2	Банан	120	2	1	21	101	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>101</b>	<b>10</b>
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	170	5	1,5	10	121	1
	Капуста тушёная	100	2	0,5	9	91	71
	Котлета мясная	70	12	12	9	234	1,5
	Компот из изюма с лимоном	150	0,3	0	20	92	1,5
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>22,3</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>606</b>	<b>75</b>
Полдник	Салат «Солнышко» (картошка, горох, морковь, лук)	150	7	7	15	185	14
	Чай с сахаром	150			5	22	0,05
	Батон	40	2,5		14	72	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>9,5</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	<b>279</b>	<b>14,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1357</b>	<b>33,8</b>	<b>39</b>	<b>175</b>	<b>1436</b>	<b>101,55</b>



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 5

*Горбунова*

В.А. Горбунова





## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (день 9)

Рацион: 1-3 года 11 часов

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Геркулес» на молоке	170	6	8	24	183	1
	Кофейный напиток на молоке	150	4	4	13	78	1
	Бутерброд с маслом сливочным	47	3	5	19	133	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>367</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>394</b>	<b>2</b>
Завтрак 2	Апельсин	120	0,7	0	7	71	24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>120</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	<b>24</b>
Обед	Суп рыбный	170	1,5	2	5	54	5
	Гречка	100	5,7	9,7	32,6	238,4	0
	Гуляш из мяса	80	16	13	4	196	2
	Кисель из замороженных ягод с витамином С	150	0,15	14	49	28	18
	Хлеб ржаной	40	3		14	68	0
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>26,35</b>	<b>38,7</b>	<b>104,6</b>	<b>584,4</b>	<b>25</b>
Полдник	Картофель тушёный в молоке	150	3	4	19	129	20
	Чай с сахаром	150			8	25	0,1
	Батон	40	3		19	94	0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>248</b>	<b>20,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1367</b>	<b>46,05</b>	<b>59,07</b>	<b>213,6</b>	<b>1297,4</b>	<b>71,1</b>



Заведующий МБДОУ д/с № 5

*В.А. Горбунова*

В.А. Горбунова

