

Заведующий
Детского сада № (ФИО)
2021 г.

ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждено

Дата 01.03.2021

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13, 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

Сезон: весна-лето

Рацион: Ясли 1-3 года 123,83 р

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша рисовая жидкая	150		3	4	40		199
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	130	2	3	14	87		414
	Бутерброды с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак			3	11	27	212		
	Сок натуральный	90	1		3	18		418
Итого за Завтрак 2			1		3	18		
	Икра овощная свекольная	20		1	3	22		55
	Суп-пюре из гороха*	150	6	3	16	115		12 027
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24		123
	Тефтели мясные с луком*	50	2	9	13	140		12 206
	Соус молочный для запекания	20	1	2	2	29		370
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года	100		2		14		219
	Компот из ягод с витамином С	150			17	70	0,035	393
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38		13 003
Итого за Обед			13	18	76	507		
	Молоко кипяченое*	150	4	5	7	90		419
	Ватрушки с повидлом	50			15	68		441
Итого за Полдник			4	5	22	158		
Итого за день			21	34	128	895		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13, 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3 года 119,07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша манная жидкая	150		3	4	40		199
	Чай с лимоном	150			7	30		412
	Бутерброды с маслом и сыром 3-7 лет	30	3	4	10	92		3
Итого за Завтрак			3	7	21	162		
	Компот из ягод с витамином С	80			17	71	0,035	392
Итого за Завтрак 2					17	71		
	Икра овощная морковная	20		2	2	24		57
	Суп картофельный с рыбой*	150	1	2	11	65		90,01
	Запеканка картофельная с мясом или печенью с соусом сметанным	90	8	10	18	194		308
	Компот из свежих яблок с витамином С	150			16	64	0,035	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			12	15	70	457		
	Сырники	50	12	8	15	180		245
	Соус сладкий из повидла	10			7	27		245
	Кисломолочный продукт	150	4	4	5	77		420
Итого за Полдник			16	12	20	257		
Итого за день			31	34	128	947		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13, 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с макаронными изделиями*	150	3	5	6	78		100
	Чай с сахаром	150			7	27		411
	Бутерброды с джемом или повидлом*	25	1	2	13	73		2
Итого за Завтрак			4	7	26	178		
	Сок натуральный	90	1		2	14		418
Итого за Завтрак 2			1		2	14		
	Закуска из соленых огурцов	20	1	2	3	29		12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	150	1	3	6	55		73
	Мясо отварное 1-3 года*	4	1		5	9		289
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом	70	8	5	5	101		271
	Пюре картофельное с морковью*	90	2	3	11	74		340
	Компот из изюма с витамином С	150	1	3	22	90	0,035	12 394
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	24	1		11	45		13 003
Итого за Обед			17	17	74	458		
	Пудинг из творога (запеченный)*	50	8	6	13	135		249
	Соус молочный сладкий	10						12 252,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант)*	150			19	77		396
Итого за Полдник			8	6	32	212		
Итого за день			30	30	134	862		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13,2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет натуральный 1-3 года	80	8	15	1	171		229
	Какао с молоком	150	3	3	11	81		416
	Хлеб с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак			12	23	21	337		
	Яблоки	100			12	56		11 001
Итого за Завтрак 2					12	56		
	Икра овощная свекольная	20			1	4		1 044
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	150	1	1	5	32		85,01
	Мясо кур отварное	4				12		12 029
	Рагу с курицей*	90	1		12	148		12 148
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	1	3	25	102	0,035	12 397
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	23	1		10	43		13 003
Итого за Обед			6	5	64	396		
	Ватрушка со сметаной	50			1	7		12472,01
	Чай с молоком	150	4	5	6	89		420
Итого за Полдник			4	5	7	96		
Итого за день			22	33	104	885		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13,2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная с маслом	150		3	4	40		12 025,01
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет*	150	2	2	12	78		413
	Хлеб с сыром	25						3,01
Итого за Завтрак			2	2	12	78		
	Компот из апельсинов или мандаринов	90						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Маринад овощной	20		2	1	23		12 140,01
	Борщ с капустой и картофелем*	150	1	3	8	64		63
	Мясо говядины отварное	5	1		5	9		289
	Плов из птицы	90	19	20	17	326		321
	Компот из кураги с витамином С	150					0,035	394,04
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		10	43		13 003
Итого за Обед			24	26	52	520		
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	50			1	8		215
	Молоко кипяченое*	150	4	5	7	90		419
Итого за Полдник			4	5	8	98		
Итого за день			30	33	72	696		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13,2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша манная жидкая	150		3	4	40		199
	Чай с лимоном	130/5			7	30		412
	Хлеб с маслом и сыром 1-3 лет*	30						3,02
Итого за Завтрак				3	11	70		
	Мандарины	110			11	52		11 001
Итого за Завтрак 2					11	52		
	Икра морковная*	40	1	2	5	43		55
	Суп картофельный с мясом	150	1	2	10	59		89
	Тефтели мясные с луком*	55	1	6	9	96		12 206
	Капуста тушеная (3-7)*	100	3	4	11	92		143
	Компот из сухофруктов*	150	1	3	25	102	0,035	12 397
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	30	2	1	16	82		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			10	18	87	521		
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	4	5	6	89		420
	Сдоба обыкновенная*	50	4	3	29	158		449
Итого за Полдник			8	8	35	247		
Итого за день			18	29	144	890		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13,2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша овсяная Геркулес жидкая с отрубями*	150	3	3	10	81		12 038
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	150	2	3	14	87		414
	Бутерброды с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак			6	11	33	253		
	Компот из ягод с витамином С	100			12	51	0,035	393
Итого за Завтрак 2					12	51		
	Икра свекольная	20		1	2	19		145
	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом говядины	150	1	3	6	55		73,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет	60	11	9	11	170		299
	Рагу из овощей (3-7)*	80	1	5	6	74		148
	Компот из изюма* с аскорбиновой кислотой	150		2	19	78	0,035	12 394
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	30	2	1	16	82		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57		13 003
Итого за Обед			18	21	78	544		
	Шарлотка творожная с яблоками	70	7	5	7	106		251,01
	Соусом молочный сладкий	70	7	5	7	106		251,01
	Молоко кипяченое*	150	4	5	7	90		419
Итого за Полдник			11	10	14	196		
Итого за день			35	42	137	1044		

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13,2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша ячневая жидкая с отрубями*	150		3	4	40		120 206
	Какао с молоком 3-7 лет	130	3	3	11	81		416
	Бутерброды с сыром 1-3 года*	25	3	4	9	89		3
Итого за Завтрак			6	7	20	175		
	Сок виноградный	100			20	85		392
Итого за Завтрак 2					20	85		
	Свекла, тушеная в соусе сметанном	30	1	2	4	35		12,01
	Суп-крем из разных овощей*	150	4	6	11	117		114
	Мясо отварное 1-3 года*	5	1	1	6	11		289
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24		123
	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	125	11	7	25	210		164
	Компот из яблок и кураги*	150			15	61	0,035	390,01
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			21	17	88	560		
	Пудинг из творога (запеченный)*	70	11	8	18	189		249
	Соус сладкий из повидла*	15		1	2	16		369,04
	Чай с сахаром	130/7			6	24		411
Итого за Полдник			11	9	26	229		
Итого за день			38	33	154	1049		

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13,2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша пшеничная жидкая	150		3	4	40		199
	Чай с молоком или сливками 1-3 года*	150	2	3	10	77		413
	Бутерброды с маслом сливочным	25	1	5	9	85		1
Итого за Завтрак				3	11	23	202	
	Компот из клубники или малины	130	1		3	22		418
Итого за Завтрак 2				1		3	22	
	Закуска Лукоморье	20	1	3	2	36		57
	Свекольник со сметаной*	150	2	2	14	82		12 028
	Мясо кур отварное 3-7 лет*	4				9		12 029
	Суфле из рыбы	120	14	9		136		284,02
	Компот из свежих яблок с витамином С	130			16	64	0,035	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	32	2		14	60		13 003
Итого за Обед				21	15	57	442	
	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным	50	4	3	3	51		314
	Соус сметанный*	20	4	3	3	51		314
	Кисель из ягод с витамином С	150			19	77	0,035	396
Итого за Полдник				4	3	22	128	
Итого за день				29	29	105	794	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13.2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли 1-3 года 119.07 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша жидкая (Рис, пшено)	150		3	4	40		10 215,01
	Чай с лимоном	130/7			7	31		412
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3 лет*	30						3,02
Итого за Завтрак					7	31		
	Яблоки	100						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Огурцы соленые	20			1	3		1 044
	Суп-лапша домашняя*	150	1	3	10	76		82
	Мясо кур отварное 3-7 лет*	5				9		12 029
	Суфле куриное с рисом (3-7)*	50	7	11	2	137		328
	Пюре картофельное	100	3	5	19	130		308
	Напиток из плодов шиповника с витамином С	150	1		24	118	0,035	417
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38		13 003
Итого за Обед				16	17	79	558	
	Запеканка творожно-морковная	50	2	4	9	80		167,01
	Соус сгущенное молоко*	15						12 252,01
	Молоко кипяченое*	150	4	5	7	90		419
Итого за Полдник				6	9	16	170	
Итого за день				22	26	102	759	

Составил Технолог

Шанин Г.В.

Дата

01.03.2021