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

Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша рисовая жидкая	180		3	4	47		199
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	200	3	3	16	104		414
	Бутерброды с маслом сливочным	30	2	6	11	102		1
Итого за Завтрак			5	12	31	253		
	Сок натуральный	100	1		3	22		418
Итого за Завтрак 2			1		3	22		
	Икра овощная свекольная	20		1	3	22		55
	Суп-пюре из гороха*	200	8	4	21	153		12 027
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24		123
	Тефтели мясные с луком*	80	16	5	65	128		293
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1		5	24		123
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет	130		2		16		219
	Компот из ягод с витамином С	200			20	84	0,05	393
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		9	38		13 003
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	11	55		13 002
Итого за Обед			28	13	134	520		
	Молоко кипяченое*	200	6	6	9	120		419
	Ватрушки с повидлом	60			15	68		441
Итого за Полдник			6	6	24	188		
Итого за день			40	31	192	983		

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: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша манная жидкая	180		3	4	47		199
	Чай с лимоном	180			10	40		412
	Бутерброды с маслом и сыром 3-7 лет	40	4	6	13	123		3
Итого за Завтрак			4	9	27	210		
	Компот из ягод с витамином С	120			24	99	0,05	392
Итого за Завтрак 2					24	99		
	Икра овощная морковная	20	1	4	3	48		57
	Суп картофельный с рыбой*	200	2	2	14	87		90,01
	Запеканка картофельная с мясом или печенью с соусом сметанным	120	10	11	20	222		308
	Компот из свежих яблок с витамином С	200			24	99	0,05	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	35	2		16	66		13 003
Итого за Обед			17	18	89	585		
	Сырники	50	13	9	17	206		245
	Соус сладкий из повидла	10	13	9	17	206		245
	Кисломолочный продукт	180			1	8		372
Итого за Полдник			18	15	24	312		
Итого за день			39	42	164	1206		

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: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с макаронными изделиями*	200	4	6	8	105		100
	Чай с сахаром	200			8	32		411
	Бутерброды с маслом и повидлом*	30	2	3	19	103		2
Итого за Завтрак			6	9	35	240		
	Сок натуральный	130	2		4	27		418
Итого за Завтрак 2			2		4	27		
	Закуска из соленых огурцов	40	1	2	4	35		12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	2	4	7	74		73
	Мясо отварное 3-7 лет*	5	1		5	9		289
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом 3-7 лет*	5	10	7	7	137		271
	Пюре картофельное с морковью*	130	3	4	17	120		340
	Компот из изюма с витамином С	200	1	3	29	120	0,05	12 394
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	26	2	1	16	82		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	2		15	62		13 003
Итого за Обед			22	21	100	639		
	Пудинг из творога (запеченный)*	60	13	9	20	216		249
	Соус молочный сладкий	10						12 252,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант)*	200			29	119		396
Итого за Полдник			13	9	49	335		
Итого за день			43	39	188	1241		

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: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет натуральный 3-7 лет	100	9	16	2	182		229
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112		416
	Хлеб с маслом сливочным	30	2	6	11	102		1
Итого за Завтрак			15	26	28	396		
	Яблоки	100			11	52		11 001
Итого за Завтрак 2					11	52		
	Икра овощная свекольная	20			1	4		1 044
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	200	1	1	6	43		85,01
	Мясо кур отварное 3-7 лет*	5				9		12 029
	Рагу с курицей*	120	2		18	214		12 148
	Компот из сухофруктов*	200	1	3	33	136	0,05	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	30	2		13	57		13 003
Итого за Обед			8	5	82	518		
	Ватрушка со сметаной	60			1	10		12472.01
	Чай с молоком	200	5	6	7	106		420
Итого за Полдник			5	6	8	116		
Итого за день			28	37	129	1082		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная с маслом	180		3	4	47		12 025,01
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет*	180	3	3	14	94		413
	Хлеб с сыром 3-7 лет	30						3,01
Итого за Завтрак			3	3	14	94		
	Компот из апельсинов или мандаринов	100						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Маринад овощной	20		2	1	27		12 140,01
	Борщ с капустой и картофелем*	200	2	4	10	85		63
	Мясо отварное 3-7 лет*	5	1		5	9		289
	Плов из птицы (3-7)*	130	26	28	23	446		321
	Компот из кураги*	180					0,05	394,04
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	23	2	1	12	63		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			32	35	62	677		
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60			1	10		215
	Молоко кипяченое*	200	6	6	9	120		419
Итого за Полдник			6	6	10	130		
Итого за день			41	44	86	901		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша манная жидкая	180		3	4	47		199
	Чай с лимоном	180			10	40		412
	Хлеб с маслом и сыром 3-7 лет	35	4	6	13	123		3
Итого за Завтрак			4	9	27	210		
	Яблоки	100	1	1	20	94		11 001
Итого за Завтрак 2			1	1	20	94		
	Икра морковная*	50	1	3	6	54		55
	Суп картофельный с мясом	200	2	2	13	79		89
	Тефтели мясные с луком*	80	2	8	11	122		12 206
	Капуста тушеная (3-7)*	120	3	5	13	110		143
	Компот из сухофруктов*	180	1	3	33	136	0,05	12 397
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	25	2	1	13	68		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57		13 003
Итого за Обед			13	22	102	626		
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	6	6	8	118		420
	Сдоба обыкновенная*	50	4	3	29	158		449
Итого за Полдник			10	9	37	276		
Итого за день			28	41	186	1206		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша овсяная Геркулес жидкая с отрубями*	180	4	3	12	97		12 038
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104		414
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2	7	13	120		1
Итого за Завтрак			9	13	41	321		
	Компот из ягод с витамином С	130			14	58		393
Итого за Завтрак 2					14	58		
	Икра свекольная	20	1	3	6	56		145
	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом говядины	200	2	4	7	74		73,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 3-7 лет	60	11	9	11	170		299
	Рагу из овощей (3-7)*	120	1	8	9	112		148
	Компот из изюма*	200	1	3	29	120	0,05	12 394
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	2	1	16	82		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		16	66		13 003
Итого за Обед			21	29	100	691		
	Шарлотка творожная с яблоками	70	8	6	8	121		251,01
	Соус молочный сладкий	15	8	6	8	121		251,01
	Молоко кипяченое*	180	6	6	9	114		419
Итого за Полдник			14	12	17	235		
Итого за день			44	54	172	1305		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша ячневая жидкая с отрубями*	180		3	4	47		120 206
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112		416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	30						3,01
Итого за Завтрак			4	4	16	118		
	Сок виноградный	100			21	89	0,05	392
Итого за Завтрак 2					21	89		
	Свекла, тушеная в соусе сметанном	20	1	2	4	35		12,01
	Суп-крем из разных овощей*	200	5	9	15	156		114
	Мясо отварное 3-7 лет*	5	1	1	6	11		289
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24		123
	Запеканка картофельная с печенью с соусо сметанным	125	13	24	6	291		105,01
	Компот из яблок и кураги*	200			20	32	0,05	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	30	2		13	57		13 003
Итого за Обед			28	42	101	855		
	Пудинг из творога (запеченный)*	80	13	9	20	216		249
	Соус сладкий из повидла*	20		1	3	22		369,04
	Чай с сахаром	200			8	32		411
Итого за Полдник			13	10	31	270		
Итого за день			45	56	169	1332		

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: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша пшеничная жидкая	180		3	4	47		199
	Чай с молоком или сливками 3-7 лет*	180	3	3	14	94		413
	Бутерброды с маслом сливочным	30	2	6	11	102		1
Итого за Завтрак			5	13	25	231		
	Компот из мандаринов	130	1		3	22		418
Итого за Завтрак 2			1		3	22		
	Закуска Лукоморье	20	1	3	2	36		57
	Свекольник со сметаной*	200	2	3	19	109		12 028
	Мясо кур отварное 3-7 лет*	5				9		12 029
	Суфле из рыбы	140	16	10		159		284,02
	Компот из свежих яблок с витамином С	200			24	99	0,05	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	40	3	1	21	109		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1		11	47		13 003
Итого за Обед			23	17	77	568		
	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным	60	7	5	6	92		314
	Соус сметанный	20	7	5	6	92		314
	Кисель из ягод с витамином С	200			26	107		396
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	20	3	1	21	109		396
Итого за Полдник			7	5	32	199		
Итого за день			36	35	137	1020		

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

Рацион: Детский сад 3-7 лет 155,43 р

Сезон: весна-лето

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша жидкая (Рис, пшено)	200		3	4	47		10 215,01
	Чай с лимоном	200			10	40		412
	Бутерброды с маслом и сыром 3-7 лет	35	4	5	12	107		3
Итого за Завтрак			4	5	22	147		
	Яблоки	100						389,03
Итого за Завтрак 2								
	Огурцы соленые	20			1	3		1 044
	Суп-лапша домашняя*	200		4	1	39		94
	Мясо кур отварное 3-7 лет*	5				9		12 029
	Суфле куриное с рисом (3-7)*	50	7	11	2	137		328
	Пюре картофельное	130	3	5	19	130		339
	Напиток из плодов шиповника 3-7 года*	200	1		34	164	0,05	417
	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами для дет	25	2	1	13	68		13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57		13 003
Итого за Обед			15	21	83	607		
	Запеканка творожно-морковная	65	2	5	12	103		167,01
	Соус сгущеное молоко*	10						12 252,01
	Молоко кипяченое*	200	5	6	8	108		419
Итого за Полдник			7	11	20	211		
Итого за день			26	37	125	965		

Составил Технолог Шанин Г.В.

Дата 01.03.2021