

### Примерное меню

Рацион: сад №8

Сезон:

Возрастная категория: детсад №8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	7	8	32	215		69
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		10	8	64	353		
Завтрак 2	Яблоко	90			9	36		140
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				9	36		
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	5	5	8	90		116
	Ежики из кури в сметанном соусе	65	13	7	9	152	1	105
	Морковь тушеная со сливочным маслом	120	2	4	15	89		21
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		25	18	64	494	1	
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	222		68
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Полдник</b>		10	8	64	360		
<b>Итого за день</b>		45	34	201	1243	1		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	213		51
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		10	8	64	351		
Завтрак 2	Слива	60			6	23		140.05
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				6	23		
Обед	Щи из свежей капусты с курой	200	7	7	10	121		39
	Суфле из печени	60	12	4	6	106		162
	Пюре картофельное	120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		27	18	69	525		
Полдник	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	120	5	9	38	235		75

Чай с сахаром	200			12	46		132
<b>Итого за Полдник</b>		5	9	50	281		
<b>Итого за день</b>		42	35	189	1180		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	222		68
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		10	8	64	360		
Завтрак 2	Банан	90	1		14	60		140.03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1		14	60		
Обед	Щи из свежей капусты с курой	200	7	7	10	121		39
	Сосиски отварные	52	5	9	1	105		97
	Пюре картофельное	120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		20	23	64	524		
Полдник	Омлет	100	11	12	5	169		77
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Полдник</b>		14	12	37	307		
<b>Итого за день</b>		45	43	179	1251			

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	7	8	32	215		69
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		10	8	64	353		
Завтрак 2	Яблоко	90			9	36		140
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				9	36		
Обед	Суп на рыбном бульоне со сметаной	200	1	33	7	295		41
	Котлета рыбная	70	24	2	6	135		86
	Пюре картофельное	120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		33	42	66	728		
Полдник	Каша гречневая молочная	200	7	8	30	218		64
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром и лимоном	190			12	45		133
	<b>Итого за Полдник</b>		10	8	62	355		
<b>Итого за день</b>		53	58	201	1472			

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6	8	28	200		408
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		9	8	60	338		
Завтрак 2	Напиток ягодный (брусника)	180						187.02
	Сушки	18	2		13	61		46
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		2		13	61		
Обед	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200	4	3	6	69		28

	Плов из риса с курой	200	15	20	41	378		101
	Компот из свежих фруктов	200			16	60		124.01
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
<b>Итого за Обед</b>			23	24	83	602		
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	100	10	13	40	333	1	136
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Полдник</b>			10	13	52	379	1
<b>Итого за день</b>			44	45	208	1380	1	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша овсяная молочная	200	6	9	27	194		67
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>			9	9	59	332	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	85			9	34		140
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					9	34	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	5	4	10	95		34
	Голубцы ленивые с отварным мясом и сметаной	200	18	11	23	245	2	92
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>			28	17	65	503	2
<b>Полдник</b>	Каша кукурузная молочная	200	7	8	32	215		69.02
	Сушки	18	2		13	61		46
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Полдник</b>			9	8	57	322	
<b>Итого за день</b>			46	34	190	1191	2	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	213		51
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	8	64	351	
<b>Завтрак 2</b>	Кисель	200			22	89		118
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					22	89	
<b>Обед</b>	Суп фасолевый на курином бульоне	200	16	2	10	111	1	45
	Запеканка картофельная с отварной курой и сметанным соусом	180	15	16	18	267	1	4.01
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>			36	20	60	541	2
<b>Полдник</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	120	9	13	38	288		76
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Полдник</b>			9	13	50	334	
<b>Итого за день</b>			55	41	196	1315	2	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: сад

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	222		68
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132

Итого за Завтрак 1		10	8	64	360		
Завтрак 2	Банан 75	1		12	50		140.03
		1		12	50		
Итого за Завтрак 2							
Обед	Щи из свежей капусты с курой 200	7	7	10	121		39
	Сосиски отварные 52	5	9	1	105		97
	Пюре картофельное 120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов 200	1	1	12	68		122
	Хлеб 50	4	1	20	95		421
Итого за Обед		20	23	64	524		
Полдник	Омлет 100	11	12	5	169		77
	Булка 40	3		20	92		420
	Чай с сахаром 200			12	46		132
Итого за Полдник		14	12	37	307		
Итого за день		45	43	177	1241		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон:

Рацион: сад

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Вермишель молочная 200		6	7	26	185		53
	Булка 40		3		20	92		420
	Чай с сахаром 200				12	46		132
	Итого за Завтрак 1			9	7	58	323	
Завтрак 2	Чай с сахаром 200				12	46		132
	Вафли 19		1	6	12	102		156
Итого за Завтрак 2			1	6	24	148		
Обед	Расольник рыбный с горбушей, сметаной 200		8	5	8	105		6
	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом 60		1	4	3	50		19
	Греча отварная с маслом 120		6	10	31	234		141
	Компот из сухофруктов 200		1	1	12	68		122
	Хлеб 50		4	1	20	95		421
Итого за Обед			20	21	74	552		
Полдник	Котлеты морковные со сливочным маслом 200		6	17	35	298		151
	Булка 40		3		20	92		420
	Чай с сахаром 200				12	46		132
Итого за Полдник			9	17	67	436		
Итого за день			39	51	223	1459		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон:

Рацион: сад

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная 200		6	8	28	200		408
	Булка 40		3		20	92		420
	Чай с сахаром 200				12	46		132
	Итого за Завтрак 1			9	8	60	338	
Завтрак 2	Яблоко 90				9	36		140
	Итого за Завтрак 2				9	36		
Обед	Бульон куриный с гренками 200		2	3	13	82		135
	Картофель тушеный с курой 200		16	13	39	315		54
	Компот из сухофруктов 200		1	1	12	68		122
	Хлеб 1 25		7	1	39	182		421.01
Итого за Обед			26	18	103	647		
Полдник	Ватрушка с творогом 100		7	10	39	270		62
	Чай с сахаром 200				12	46		132
Итого за Полдник			7	10	51	316		
Итого за день			42	36	223	1337		

Составил \_\_\_\_\_ Кладовщик

Утвердил \_\_\_\_\_

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

## Примерное меню

Рацион: ЯСЛИ

Сезон:

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша ячневая молочная /я	180	6	7	29	194		69.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		8	7	56	309		
Завтрак 2	Яблоко /я	90			9	36		140.11
<b>Итого за Завтрак 2</b>					9	36		
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне/я	180	3	3	7	68		34.01
	Ежики из кури в сметанном соусе /я	60	12	7	8	140	1	105.03
	Морковь тушенная со сливочным маслом /я	100	2	4	13	74		21.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>		21	15	55	419	1		
Полдник	Каша пшеничная молочная /я	180	6	7	29	200		68.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
	<b>Итого за Полдник</b>		8	7	56	315		
<b>Итого за день</b>		37	29	176	1079	1		

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ясли

Сезон:

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная /я	180	6	7	29	191		51.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		8	7	56	306		
Завтрак 2	Слива /я	70			7	26		140.13
<b>Итого за Завтрак 2</b>					7	26		
Обед	Щи из свежей капусты с курой/я	190	4	1	8	51		30.01
	Суфле из печени /я	60	14	5	7	124		162.01
	Пюре картофельное /я	110	3	5	19	124		56.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>		25	12	61	436			
Полдник	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом /я	110	5	9	38	235		75.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>		5	9	50	281			
<b>Итого за день</b>		38	28	174	1049			

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ясли

Сезон:

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная /я	180	6	7	29	200		68.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		8	7	56	315		
Завтрак 2	Банан /я	90	1		14	60		140.14
<b>Итого за Завтрак 2</b>		1		14	60			
Обед	Щи из свежей капусты с курой/я	190	4	1	8	51		30.01

Сосиски отварные/я	52	10	18	1	210		97.01
Пюре картофельное /я	110	3	5	19	124		56.01
Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>		21	25	55	522		
<b>Полдник</b>							
Омлет/я	90	10	11	4	152		77.01
Булка/я	30	2		15	69		420.01
Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>		12	11	31	267		
<b>Итого за день</b>		42	43	156	1164		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон:

Рацион: ясли

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша ячневая молочная /я	180	6	7	29	194		69.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Завтрак 1</b>			8	7	56	309		
<b>Завтрак 2</b>								
	Яблоко /я	90			9	36		140.11
<b>Итого за Завтрак 2</b>					9	36		
<b>Обед</b>								
	Суп на рыбном бульоне со сметаной	200	1	33	7	295		41
	Котлета рыбная /я	60	21	1	5	115		86.01
	Пюре картофельное /я	110	3	5	19	124		56.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>			29	40	58	671		
<b>Полдник</b>								
	Каша гречневая молочная /я	180	7	7	27	197		64.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром и лимоном /я	180			11	42		133.01
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	53	308		
<b>Итого за день</b>			46	54	176	1324		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон:

Рацион: ясли

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша манная молочная/я	180	5	7	25	180		408.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Завтрак 1</b>			7	7	52	295		
<b>Завтрак 2</b>								
	Напиток ягодный (клюква) /я	200						187.03
	Печенье /я	18	1	2	13	78		159.01
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1	2	13	78		
<b>Обед</b>								
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне /я	180	5	6	8	97		142.01
	Плов из риса с курой /я	170	13	17	35	321		101.01
	Компот из свежих фруктов /я	180			14	54		124
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>			21	23	73	548		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с повидлом /я	90	9	12	36	300	1	136.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>			9	12	48	346	1	
<b>Итого за день</b>			38	44	186	1267	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон:

Рацион: ясли

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша овсяная молочная /я	180	6	8	25	174		67.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01

	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Завтрак 1</b>			8	8	52	289		
<b>Завтрак 2</b>								
	Яблоко /я	80			8	32		140.11
<b>Итого за Завтрак 2</b>					8	32		
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	4	4	9	85		34
	Голубцы пенивые с отварным мясом и сметаной /я	180	16	10	21	220	1	92.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>			24	15	57	442	1	
<b>Полдник</b>								
	Каша кукурузная молочная /я	180	6	7	29	194		69.03
	Печенье /я	18	1	2	13	78		159.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>			7	9	54	318		
<b>Итого за день</b>			39	32	171	1081	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ясли

Сезон:

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша пшеничная молочная /я	180	6	7	29	191		51.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Завтрак 1</b>			8	7	56	306		
<b>Завтрак 2</b>								
	Кисель /я	180			20	80		118.01
<b>Итого за Завтрак 2</b>					20	80		
<b>Обед</b>								
	Суп фасолевый /я	180	15	1	9	100	1	45.01
	Запеканка картофельная с отварной курой и сметанным соусом /я	180	14	11	20	224	1	95.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>			33	13	56	461	2	
<b>Полдник</b>								
	Макаронные изделия отварные с сыром /я	110	8	12	35	264		76.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>			8	12	47	310		
<b>Итого за день</b>			49	32	179	1157	2	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ясли

Сезон:

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша пшеничная молочная /я	180	6	7	29	200		68.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Завтрак 1</b>			8	7	56	315		
<b>Завтрак 2</b>								
	Банан /я	90	1		14	60		140.14
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		14	60		
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с курой/я	190	4	1	8	51		30.01
	Сосиски отварные/я	26	5	9	1	105		97.01
	Пюре картофельное /я	110	3	5	19	124		56.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>			16	16	55	417		
<b>Полдник</b>								
	Омлет/я	90	10	11	4	152		77.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>			12	11	31	267		
<b>Итого за день</b>			37	34	156	1059		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ясли

Сезон:

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Вермишель молочная /я	180	5	7	23	167		53.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		7	7	50	282		
Завтрак 2	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
	Вафли /я	15	1	5	10	81		156.01
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1	5	22	127		
Обед	Рассольник с горбушей и сметаной /я	200	8	5	8	105		6.01
	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом /я	50	1	3	3	41		19.01
	Греча отварная с маслом /я	85	4	6	22	157		149.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб /я	40	3		16	76		421.02
<b>Итого за Обед</b>			17	15	60	440		
Полдник	Котлеты морковные со сливочным маслом /я	180	6	16	32	268		151.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>			8	16	59	383		
<b>Итого за день</b>			33	43	191	1232		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ясли

Сезон:

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная молочная/я	180	5	7	25	180		408.01
	Булка/я	30	2		15	69		420.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		7	7	52	295		
Завтрак 2	Яблоко /я	90			9	36		140.11
<b>Итого за Завтрак 2</b>				9	36			
Обед	Бульон куриный с гречками /я	200	2	3	13	82		135.01
	Картофель тушеный с курой /я	180	15	11	35	283		54.01
	Компот из сухофруктов /я	180	1	1	11	61		122.01
	Хлеб 1 /я	10	3	1	18	86		421.03
<b>Итого за Обед</b>			21	16	77	512		
Полдник	Ватрушка с творогом /я	90	7	9	36	243		62.01
	Чай с сахаром/я	180			12	46		132.01
<b>Итого за Полдник</b>			7	9	48	289		
<b>Итого за день</b>			35	32	186	1132		

Составил \_\_\_\_\_ Кладовщик

Утвердил \_\_\_\_\_

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

## Примерное меню

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	7	8	32	215		69
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		10	8	64	353		
Завтрак 2	Яблоко	90			9	36		140
<b>Итого за Завтрак 2</b>				9	36			
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	5	5	8	90		116
	Ежики из курицы в сметанном соусе	65	13	7	9	152	1	105



Морковь тушенная со сливочным маслом	120	2	4	15	89		21
Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
Хлеб	50	4	1	20	95		421
<b>Итого за Обед</b>		<b>25</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	<b>494</b>	<b>1</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>							
Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	222		68
Булка	40	3		20	92		420
Чай с сахаром	200			12	46		132
Сушки	10	1		7	34		46
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>11</b>	<b>8</b>	<b>71</b>	<b>394</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>46</b>	<b>34</b>	<b>208</b>	<b>1277</b>	<b>1</b>	

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	213		51
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>351</b>		
Завтрак 2	Слива	65			6	25		140.05
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>6</b>	<b>25</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с курой	200	7	7	10	121		39
	Суфле из печени	60	12	4	6	106		162
	Пюре картофельное	120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		<b>27</b>	<b>18</b>	<b>69</b>	<b>525</b>		
Полдник уплотненный	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	120	5	9	38	235		75
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	Сухари сдобные	8	1		6	27		46.02
	<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>56</b>	<b>308</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>43</b>	<b>35</b>	<b>195</b>	<b>1209</b>			

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	222		68
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>360</b>		
Завтрак 2	Банан	90	1		14	60		140.03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>1</b>		<b>14</b>	<b>60</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с курой	200	7	7	10	121		39
	Сосиски отварные	52	5	9	1	105		97
	Пюре картофельное	120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		<b>20</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>524</b>		
Полдник уплотненный	Омлет	100	11	12	5	169		77
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	Сушки	8	1		6	27		46
	<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>15</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>334</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>46</b>	<b>43</b>	<b>185</b>	<b>1278</b>			

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	7	8	32	215		69

	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	8	64	353		
<b>Завтрак 2</b>								
	Яблоко	90			9	36		140
<b>Итого за Завтрак 2</b>					9	36		
<b>Обед</b>								
	Суп на рыбном бульоне со сметаной	200	1	33	7	295		41
	Котлета рыбная	70	24	2	6	135		86
	Пюре картофельное	120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
<b>Итого за Обед</b>			33	42	66	728		
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Каша гречневая молочная	200	7	8	30	218		64
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром и лимоном	190			12	45		133
	Сушки	8	1		6	27		46
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>			11	8	68	382		
<b>Итого за день</b>			54	58	207	1499		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон:

Рацион: сад 12 часов

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша манная молочная	200	6	8	28	200		408
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
<b>Итого за Завтрак 1</b>			9	8	60	338		
<b>Завтрак 2</b>								
	Напиток ягодный (брусника)	180						187.02
	Сушки	18	2		13	61		46
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2		13	61		
<b>Обед</b>								
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200	4	3	6	69		28
	Плов из риса с курой	200	15	20	41	378		101
	Компот из свежих фруктов	200			16	60		124.01
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
<b>Итого за Обед</b>			23	24	83	602		
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Ватрушка с повидлом	100	10	13	40	333	1	136
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	Яблоко	30			3	12		140
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>			10	13	55	391	1	
<b>Итого за день</b>			44	45	211	1392	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон:

Рацион: сад 12 часов

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша овсяная молочная	200	6	9	27	194		67
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
<b>Итого за Завтрак 1</b>			9	9	59	332		
<b>Завтрак 2</b>								
	Яблоко	90			9	36		140
<b>Итого за Завтрак 2</b>					9	36		
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	5	4	10	95		34
	Голубцы ленивые с отварным мясом и сметаной	200	18	11	23	245	2	92
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
<b>Итого за Обед</b>			28	17	65	503	2	
<b>Полдник уплотненный</b>								
	Каша кукурузная молочная	200	7	8	32	215		69.02
	Сушки	25	3		18	85		46
	Чай с сахаром	200			12	46		132
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>			10	8	62	346		

Итого за день	47	34	195	1217	2	
---------------	----	----	-----	------	---	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	213		51
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		10	8	64	351		
Завтрак 2	Кисель	200			22	89		118
	<b>Итого за Завтрак 2</b>				22	89		
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200	16	2	10	111	1	45
	Запеканка картофельная с отварной курой и сметанным соусом	180	15	16	18	267	1	4.01
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		36	20	60	541	2	
Полдник уплотненный	Макаронные изделия отварные с сыром	120	9	13	38	288		76
	Сушки	18	2		13	61		46
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		11	13	63	395		
<b>Итого за день</b>		57	41	209	1376	2		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7	8	32	222		68
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		10	8	64	360		
Завтрак 2	Банан	75	1		12	50		140.03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1		12	50		
Обед	Щи из свежей капусты с курой	200	7	7	10	121		39
	Сосиски отварные	52	5	9	1	105		97
	Пюре картофельное	120	3	5	21	135		56
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб	50	4	1	20	95		421
	<b>Итого за Обед</b>		20	23	64	524		
Полдник уплотненный	Омлет	100	11	12	5	169		77
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	Сушки	8	1		6	27		46
	<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		15	12	43	334		
<b>Итого за день</b>		46	43	183	1268			

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Вермишель молочная	200	6	7	26	185		53
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		9	7	58	323		
Завтрак 2	Чай с сахаром	200			12	46		132
	Вафли	19	1	6	12	102		156
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		1	6	24	148		
Обед	Рассольник рыбный с горбушей, сметаной	200	8	5	8	105		6

Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	1	4	3	50		19
Греча отварная с маслом	120	6	10	31	234		141
Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
Хлеб	50	4	1	20	95		421
<b>Итого за Обед</b>		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>74</b>	<b>552</b>		
<b>Полдник уплотненный</b>							
Котлеты морковные со сливочным маслом	200	6	17	35	298		151
Булка	40	3		20	92		420
Чай с сахаром	200			12	46		132
Сушки	8	1		6	27		46
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>10</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>463</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40</b>	<b>51</b>	<b>229</b>	<b>1486</b>		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: сад 12 часов

Сезон:

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Каша манная молочная	200	6	8	28	200		408
	Булка	40	3		20	92		420
	Чай с сахаром	200			12	46		132
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>9</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>338</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
	Яблоко	90			9	36		140
<b>Итого за Завтрак 2</b>					<b>9</b>	<b>36</b>		
<b>Обед</b>								
	Бульон куриный с гречками	200	2	3	13	82		135
	Картофель тушеный с курой	200	16	13	39	315		54
	Компот из сухофруктов	200	1	1	12	68		122
	Хлеб 1	25	7	1	39	182		421.01
<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>18</b>	<b>103</b>	<b>647</b>		