****

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная | 150 | 5,17 | 7,4 | 20,2 | 168,12 | 0,7 | 0001 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 120,6 | 0,7 | 0017 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40\7\6 | 5,82 | 12,37 | 13,38 | 190,6 | 0,27 | 0045 |
| **II-завтрак** | Свежие фрукты | 146 | 0,39 | - | 14 | 65,8 | 24,37 | 0043 |
| **Обед** | Суп гороховый с гренками | 200\10 | 6 | 3,1 | 21,6 | 142 | 4,26 | 0005 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом и сметанным соусом | 150\20 | 12,7 | 13 | 26 | 269,4 | 6,53 | 0027 |
| Огурцы свежие | 35 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 | 3,6 | 0067 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,15 | - | 17,5 | 68 | 0,35 | 0018 |
| Хлеб «Валитек» | 40 | 3 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - | - |
| **Полдник** | Салат из белокачаной капусты | 45 | 0,72 | 2 | 4,3 | 38,2 | 11,59 | 0041 |
| Филе рыбы отварное запеченное под омлетом | 70 | 14 | 6 | 3,33 | 121 | 0,43 | 0042 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | 0,5 | 0019 |
| Кондитерские изделия | 25 | 2,06 | 5,9 | 15,2 | 123,3 | - | 0068 |
| **Итого за 1 день** |  |  | 56,53 | 57,16 | 190,78 | 1500,92 | 53,3 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая  | 150 | 6 | 8 | 22 | 182,5 | 0,7 | 0002 |
| Какао на молоке | 150 | 4 | 4,4 | 18,5 | 126,3 | 0,81 | 0020 |
| Хлеб «Валитек» со сливочным маслом | 40\7 | 4,26 | 10,76 | 13,38 | 169,48 | 0,1 | 0046  |
| **II-завтрак** | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 69 | 3 | 0044 |
| **Обед** | Щи со сметаной | 200\7 | 2,4 | 4 | 13,3 | 98 | 19,74 | 0006 |
| Ёжики в сметанном соусе | 70\50 | 13,6 | 12,8 | 11,2 | 223 | 0,6 | 0028 |
| Свекла тушеная | 140 | 2,4 | 5,1 | 14,56 | 112,2 | 1,78 | 0029 |
| Компот из кураги | 150 | 0,15 | - | 17,5 | 68 | 0,35 | 0018 |
| Хлеб «Валитек» | 40 | 3 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - | - |
| **Полдник** | Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком | 120\16 | 16,7 | 13 | 22 | 265 | 0,47 | 0030 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | 0,5 | 0019 |
| **Итого за 2 день** |  |  | 55,86 | 61,47 | 183,62 | 1502,48 | 28,05 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша из крупы «Геркулес» | 150 | 5,3 | 8,2 | 18 | 165 | 0,7 | 0003 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 120,6 | 0,7 | 0017 |
| Хлеб с маслом и сыром | 40\7\6 | 5,82 | 12,37 | 13,38 | 190,6 | 0,27 | 0045  |
| **II-завтрак** | Свежие фрукты | 75 | 0,2 | - | 7,2 | 33,8 | 24,37 | 0043 |
| **Обед** | Суп рисовый | 200 | 1,65 | 2,56 | 15 | 89,6 | 7,3 | 0014 |
| Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе | 60 | 13 | 15,7 | 2,56 | 202,7 | 0,22 | 0031 |
| Вермишель отварная со сливочным маслом | 100 | 3,6 | 3,3 | 23,9 | 184,5 | - | 0032 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,07 | - | 14 | 53,6 | 0,35 |  |
| Хлеб «Валитек» | 20 | 1,5 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | - | - |
| **Полдник** | Суфле рыбное | 50 | 8,1 | 3,8 | 4 | 84,4 | 0,31 | 0033 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,8 | 4,7 | 23,5 | 149,4 | 3,14 | 0034 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | 0,5 | 0019 |
| Хлеб «Валитек» | 20 | 1,5 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | - |  |
| **Итого за 3 день** |  |  | 50,78 | 57,99 | 175,62 | 1463,2 | 37,86 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113 | 0,14 | 0035 |
| Зеленый горошек отварной | 24 | 1,2 | 0,048 | 3,31 | 17,48 | 2,4 | 0036 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 120,6 | 0,7 | 0017 |
| Хлеб «Валитек» с маслом | 30\7 | 4,26 | 10,76 | 13,38 | 169,48 | 0,1 | 0046  |
| **II-завтрак** | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 69 | 3 | 0044 |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы | 45 | 0,66 | 1,98 | 4 | 36,4 | 2,16 | 0037 |
| Бульон куриный с гренками | 200\15 | 1,4 | 0,7 | 9 | 46,4 | 3,72 | 0013 |
| Суфле из отварной куры | 70 | 17 | 17,7 | 4,1 | 260,7 | 0,5 | 0038 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 100 | 2,4 | 4 | 22,5 | 136,7 | 1,33 | 0039 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,07 | - | 14 | 53,6 | 0,35 | 0023 |
| Хлеб «Валитек» | 20 | 1,5 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | - | - |
| **Полдник** | Сосиска с капустой тушеной | 48,7\150 | 7,6 | 19,8 | 9,35 | 149 | 16,96 | 0040 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | - | 12 | 45,5 | 4,5 | 0025 |
| Хлеб «Валитек» | 20 | 1,5 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | - | - |
| **Итого за 4 день** |  |  | 48,48 | 68,098 | 147,48 | 1308,26 | 35,86 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 150 | 5,17 | 7,4 | 20,2 | 168,12 | 0,7 | 0001 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 120,6 | 0,7 | 0017 |
| Хлеб с маслом и сыром | 40\7\6 | 5,82 | 12,37 | 13,38 | 190,6 | 0,27 | 0045  |
| **II-завтрак** | Свежие фрукты | 75 | 0,2 | - | 7,2 | 33,8 | 24,37 | 0043 |
| **Обед** | Рассольник со сметаной | 200\10 | 2,1 | 4,1 | 15 | 104,6 | 7,3 | 0007 |
| Шницель мясной запеченный | 70 | 15 | 15 | 5,7 | 215,5 | - | 0047 |
| Овощи тушеные | 150 | 4 | 5,3 | 15,1 | 124,1 | 8,43 | 0048 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,15 | - | 17,5 | 68 | 0,35 | 0018 |
| Хлеб «Валитек» | 40 | 3 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - | - |
| **Полдник** | Салат из белокачаной капусты с яблоком | 45 | 0,72 | 2 | 4,3 | 38,2 | 2,52 | 0049 |
| Оладьи из муки с джемом | 120\20 | 8,32 | 13,4 | 64,9 | 362,4 | 2,18 | 0050 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | 0,5 | 0019 |
| **Итого за 5день** |  |  | 50,72 | 66,93 | 217,36 | 1614,92 | 47,32 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 80 | 6,4 | 8,5 | 2,66 | 113 | 0,14 | 0035 |
| Какао на молоке | 150 | 4 | 4,4 | 18,5 | 126,3 | 0,81 | 0020 |
| Хлеб «Валитек» с маслом | 40\7 | 4,26 | 10,76 | 13,38 | 169,48 | 0,1 | 0046  |
| **II-завтрак** | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 69 | 3 | 0044 |
| **Обед** | Салат из свежих овощей | 45 | 0,5 | 2 | 1,5 | 26,1 | 8,39 | 0051 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 2 | 0,16 | 13,4 | 64,3 | 2,96 | 0008 |
| Суфле из отварной куры | 70 | 17 | 17,7 | 4,1 | 260,7 | 0,5 | 0038 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,8 | 4,7 | 23,5 | 149,4 | 3,14 | 0034 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,07 | - | 14 | 53,6 | 0,35 | 0023 |
| Хлеб «Валитек» | 20 | 1,5 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | - | - |
| **Полдник** | Суфле рыбное | 100 | 16,2 | 7,6 | 8 | 168,8 | 0,62 | 0033 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 2,6 | 2,9 | 12 | 45,5 | 0,5 | 0019 |
| Кондитерские изделия | 25 | 2,06 | 5,9 | 15,2 | 123,3 | - | 0068 |
| **Итого за 6 день** |  |  | 58,54 | 62,05 | 151,38 | 1414,68 | 20,51 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Запеканка творожная с морковью со сметанным соусом | 120\15 | 12,75 | 9,7 | 17,6 | 211,1 | 0,28 | 0052 |
| Какао на молоке | 150 | 4 | 4,4 | 18,5 | 126,3 | 0,81 | 0020 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40\7\6 | 5,82 | 12,37 | 13,38 | 190,6 | 0,27 | 0045  |
| **II-завтрак** | Свежие фрукты | 75 | 0,2 | - | 7,2 | 33,8 | 24,37 | 0043 |
| **Обед** | Борщ с мясом и со сметаной | 200\22\7 | 9 | 10,5 | 16,1 | 195 | 9,98 | 0009 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,8 | 4,7 | 23,5 | 149,4 | 3,14 | 0034 |
| Салат из свежего помидора | 39 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 6,9 | 0054 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,15 | - | 17,5 | 68 | 0,35 | 0018 |
| Хлеб «Валитек» | 30 | 2,25 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | - |
| **Полдник** | Пирожок печеный с капустой | 70 | 4,8 | 8 | 24,5 | 192,4 | 0,92 | 0055 |
| Чай с сахаром и молоко | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | 0,5 | 0019 |
| **Итого за 7 день** |  |  | 57,75 | 57,11 | 177,5 | 1455,05 | 47,52 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша из крупы «Геркулес» | 150 | 5,3 | 8,2 | 18 | 165 | 0,7 | 0003 |
| Молоко | 150 | 4,9 | 4,3 | 7,3 | 90,5 | 0,9 | 0056 |
| Хлеб «Валитек» с маслом | 40\7 | 4,26 | 10,76 | 13,38 | 169,48 | 0,1 | 0046  |
| **II-завтрак** | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 69 | 3 | 0044 |
| **Обед** | Свекольник со сметаной | 200\10 | 2,5 | 4 | 17,5 | 116 | 9,88 | 0010 |
| Бефстроганов | 60 | 13 | 13 | 3,6 | 181,5 | 0,29 | 0057 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,6 | 8,9 | 27,6 | 211,1 | - | 0058 |
| Помидор свежий | 35 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 6,2 | 0062 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,07 | - | 14 | 53,6 | 0,35 | 0023 |
| Хлеб «Валетек» | 20 | 1,5 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | - |  |
| **Полдник** | Рыба запеченая | 120 | 23 | 9 | 6 | 244,8 | 1,02 | 0059 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,16 | 0,04 | 12 | 45,5 | 4,5 | 0025 |
| Хлеб «Валетек» | 20 | 1,5 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | - |  |
| **Итого за 8 день** |  |  | 62,92 | 58,78 | 156,07 | 1444,93 | 26,94 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Салат из моркови | 45 | 0,57 | 3 | 5,14 | 49,5 | 1,47 | 0060 |
| Вермишель в молоке | 150 | 5,4 | 7,5 | 22,6 | 179,5 | 0,68 | 0012 |
| Какао на молоке | 150 | 4 | 4,4 | 18,5 | 126,3 | 0,81 | 0020 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40\7\6 | 5,82 | 12,37 | 13,38 | 190,6 | 0,27 | 0045  |
| **II-завтрак** | Свежие фрукты | 75 | 0,2 | - | 7,2 | 33,8 | 7,08 | 0015 |
| **Обед** | Суп крестьянский со сметаной | 200\7 | 2,35 | 4,2 | 17,1 | 115 | 7,08 | 0015 |
| Суфле из печени запеченное со сметанным соусом | 70\15 | 13,7 | 9,9 | 7,9 | 172,4 | 0,44 | 0061 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,8 | 4,7 | 23,5 | 149,4 | 3,14 | 0034 |
| Помидор свежий | 35 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 6,2 | 0062 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,07 | - | 14 | 53,6 | 0,35 | 0023 |
| Хлеб «Валетек» | 40 | 3 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |  |
| **Полдник** | Запеканка творожная с морковью с джемом | 120\20 | 12,75 | 9,7 | 17,6 | 211,1 | 0,28 | 0063 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | 0,5 | 0019 |
| **Итого за 9 день** |  |  | 54,64 | 59,1 | 184,51 | 1478,25 | 45,59 |  |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЯСЛИ)**

**Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи (ясли)** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Пудинг творожный запеченный с джемом | 120\20 | 15,65 | 11,6 | 17 | 257,8 | 0,28 | 0064 |
| Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,6 | 2,9 | 16,1 | 98,6 | 0,5 | 0019 |
| Хлеб «Валетек» с маслом | 40\7 | 4,26 | 10,76 | 13,38 | 169,48 | 0,1 | 0046  |
| **II-завтрак** | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 69 | 3 | 0044 |
| **Обед** | Суп картофельный со сметаной | 200\7 | 2,37 | 4,1 | 19 | 122,2 | 11,72 | 0011 |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 190 | 17,3 | 19,6 | 15,6 | 333,1 | 2,96 | 0065 |
| Компот из чернослива | 150 | 0,15 | - | 17,5 | 68 | 0,35 | 0018 |
| Хлеб «Валетек» | 40 | 3 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - |  |
| **Полдник** | Каша пшенная молочная | 150 | 6 | 8 | 23,6 | 188,5 | 0,7 | 0004 |
| Плюшка  | 80 | 4,9 | 8,4 | 34,2 | 234,6 | 0,04 | 0066 |
| Молоко | 150 | 4,9 | 4,3 | 7,3 | 90,5 | 0,9 | 0056 |
| **Итого за 10 день** |  |  | 61,88 | 70,17 | 198,76 | 1722,18 | 20,55 |  |
| Среднее значение за период |  | 56,0 | 62,0 | 178,0 | 1490,0 |  |  |
| Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности |  | 56,0 | 60,0 | 183,0 | 1500,0 |  |  |