

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ
с. Васильевка

_____ / Голованова Л.Н. /
" _____ " _____ 20 ____ г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ от 1,5
лет до 3 лет (ЯСЛИ), посещающих детский сад
"Незабудка" СП ГБОУ ООШ с. Васильевка с 10,5 часовым
пребыванием**

День недели - **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - **Весенний период**

Возрастная категория - от 1,5 лет до 3 лет (ясли)

Длительность пребывания в детском саду - 10,5 часов

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
44	Суп молочный с макарон.издел.	150.0	3.300	3.300	11.750	63.500
3	Кисель с сахаром	150.0	0.000	0.000	14.700	60.000
4	Печенье	15.0	1.560	0.780	11.520	68.700
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	319.0	4.9	7.4	38.0	222.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
8	Суп гороховый на м/к бульоне	150.0	3.580	2.080	14.214	123.280
48	Запеканка картофельная	150.0	9.820	7.850	20.750	203.010
19	Салат с солёным огурцом, луком	30.0	0.32	1.79	0.91	20.93
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000
	всего	530.0	17.9	12.7	82.6	547.9

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
58	Омлет натуральный	80.0	9.291	12.423	2.937	165.691
	Хлеб пшеничный	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
2	Чай с сахаром	150.0	0.045	0.000	11.985	45.450
	всего	250.0	11.2	13.1	26.4	267.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1184.0	34.0	33.2	156.5	1075.5

День недели - **В Т О Р Н И К**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
14/4	Каша пшеничная на молоке	150.0	4.500	3.900	25.200	147.000
10	Кофейный напиток на молоке	150.0	4.200	4.800	19.000	132.500
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	325.0	11.7	10.8	55.7	353.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
17	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	150.0	2.580	0.375	6.270	45.360
5/8	Плов из отварного мяса	145.0	9.250	9.130	23.500	207.500
33	Салат из свёклы	30.0	0.330	2.150	1.350	26.610
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	545.0	17.8	13.1	88.3	529.5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
140	Ватрушка с творогом	70.0	7.540	7.920	23.890	200.840
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0.000	9.975	39.435
	всего	220.0	7.7	7.9	33.9	240.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1175.0	37.2	31.8	187.4	1161.5

День недели - **С Р Е Д А**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
225	Каша "Боярская" молочная с маслом	150.0	6.750	15.600	29.700	286.500
8	Какао на молоке	150.0	4.200	4.800	12.100	134.900
	Батон	20.0	4.6	4.02	7.575	85.005
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	15.6	27.7	49.4	536.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						

74	Суп с фрикадельками со сметаной	150.0	4.810	4.880	9.570	103.800
91	Гречневый гарнир	100.0	5.700	4.820	27.450	180.340
247	Рыба тушенная с овощами	60.0	4.080	0.920	4.040	47.650
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000
	всего	520.0	19.7	11.9	93.5	560.5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
50	Булочка домашняя	70.0	2.1	4.8	30.7	189.2
4	Кефир	150.0	3.2	4.8	6.2	88.5
	всего	220.0	5.3	9.6	36.9	277.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1149.0	40.6	49.3	189.3	1412.8

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
14/4	Каша манная на молоке	150.0	4.425	5.775	22.725	130.500
10	Кофейный напиток на молоке	150.0	4.200	4.800	19.000	132.500
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	325.0	11.6	12.7	53.2	337.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
16	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150.0	2.400	1.600	13.000	92.000
63	Овощное рагу с отварным мясом	150.0	12.540	10.740	2.640	141.960
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	84.333
	всего	520.0	20.6	13.8	72.3	483.0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
	Лапшевник с творогом	90.0	7.900	6.100	24.800	188.400
69	Сметанный соус	20.0	0.234	1.6	0.98	19.65
436	Лимонный напиток	150.0	0.218	0	21.78	101.75
	всего	260.0	8.4	7.7	47.6	309.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190.0	40.5	34.2	182.6	1168.0

День недели - **ПЯТНИЦА**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
8/4	Каша геркулесовая на молоке	150.0	4.500	3.900	25.200	147.000
8	Какао на молоке	150.0	4.200	4.800	12.100	134.900
	Батон	20.0	1.980	3.000	19.840	101.400
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	10.7	15.0	57.2	413.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
5	Рассольник на к/б со сметаной	150.0	1.192	3.216	12.58	77.28
11	Салат из лука	20.0	0.310	2.140	1.140	28.290
18	Макаронные изделия	110.0	11.770	1.430	75.240	368.500
44	Бефстроганов	60.0	10.020	9.440	2.560	135.420
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	84.333
	всего	560.0	28.9	17.7	148.2	858.5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
168	Плюшка	80.0	5.6	9.6	39.1	268.1
4	Кефир	150.0	4.200	3.200	6.100	88.500
	всего	230.0	9.8	12.8	45.2	356.6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1199.0	49.4	45.5	260.1	1666.7

День недели - **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
27	Каша "Дружба" молочная с маслом (жидкая)	150.0	4.74	7.635	19.755	167.37
3	Кисель	150.0	0.000	0.000	14.700	60.000
4	Печенье	15.0	1.560	0.780	11.520	68.700
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	319.0	6.3	11.7	46.0	326.1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
3	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной, фасолью	150.0	1.076	6.039	10.031	111.090
39	Жаркое по-домашнему с мясом	120.0	9.070	9.260	9.580	153.210
17	Салат из зелёного горошка	30.0	0.26	2.13	0.78	23.19
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000

	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	520.0	16.0	18.9	77.1	537.5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
213	Яйцо варёное вкрутую	20.0	6.350	5.750	0.350	78.500
	Хлеб с маслом	20.0	1.880	4.800	11.580	99.560
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0	9.975	39.435
	всего	190.0	8.4	10.6	21.9	217.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1114.0	30.8	41.2	154.5	1119.3

День недели - **В Т О Р Н И К**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
8/4	Каша ячневая на молоке с маслом	150.0	4.830	4.580	22.749	108.000
8	Какао на молоке	150.0	4.200	4.800	12.100	134.900
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	325.0	12.0	11.5	46.3	316.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
53	Суп с клёцками со сметаной на м/к бульоне	150.0	3.480	0.540	14.520	85.640
59	Ежики мясные	60.0	11.6	10.3	9	179
12	Тушеная свекла	100.0	1.63	3	8.17	68.54
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000
	всего	510.0	21.8	15.2	83.6	561.9
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
231	Сырники из творога	80.0	15.620	10.340	9.260	190.650
69	Сметанный соус	20.0	0.234	1.74	0.84	20.48
2	Чай с сахаром	150.0	0.045	0.000	11.985	45.450
	всего	250.0	15.9	12.1	22.1	256.6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170.0	49.7	38.7	161.5	1173.6

День недели - **С Р Е Д А**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
181	Каша рисовая на молоке	150.0	5.120	8.050	31.210	223.390

10	Кофейный напиток на молоке	150.0	4.200	4.800	19.000	132.500
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	11.2	16.8	61.8	441.9
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<i>О Б Е Д</i>						
3	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	150.0	0.850	3.380	8.230	63.090
43	Суфле рыбное	60.0	16.320	15.960	3.300	222.120
136	Гороховый гарнир	100.0	20.560	5.720	43.010	301.820
11	Салат из лука	20.0	0.330	2.160	1.350	26.610
7	Компот из сухофруктов vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000
	всего	530.0	43.1	28.6	107.8	842.3
<i>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</i>						
168	Оладьи со сгущён.молоком	80.0	7.370	6.530	38.270	241.330
4	Кефир	150.0	4.3	4.7	6.5	88.5
	всего	230.0	11.7	11.2	44.8	329.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1169.0	66.0	56.6	223.8	1652.3

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
<i>ЗАВТРАК</i>						
17	Каша пшённая с маслом	150.0	12.850	7.810	18.750	196.100
8	Какао на молоке	150.0	4.200	4.800	12.100	134.900
	Батон	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	325.0	20.9	15.0	47.6	433.0
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<i>О Б Е Д</i>						
12	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	150.0	5.820	3.840	16.960	118.510
48	Гуляш из отвар.мяса кур	60.0	2.180	2.050	5.800	165.400
41	Макаронные изделия	100.0	10.700	1.430	75.010	368.500
	Солёный огурец	20.0	0.000	0.000	0.780	3.200
7	Компот из сухофруктов vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	550.0	24.3	8.8	155.2	905.6
<i>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</i>						
2	Запеканка творожная	80.0	11.090	6.560	8.030	103.197
69	Сметанный соус	20.0	0.238	1.600	0.980	19.650
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0	9.975	39.435

	всего	250.0	11.5	8.2	19.0	192.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210.0	56.7	32.0	231.3	1569.5

День недели - **ПЯТНИЦА**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
14/4	Каша ячневая на молоке	150.0	4.950	6.750	15.470	140.270
10	Кофейный напиток на молоке	150.0	4.200	4.800	19.000	132.500
4	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	11.0	15.5	46.0	358.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
87	Суп рыбный	150.0	5.920	5.110	8.340	101.080
	Котлета из мяса	60.0	13	13	4.9	184.7
4	Салат из свёклы с зелёным горошком	30.0	1.1	3.42	3.074	48
91	Каша гречневая рассыпчатая	110.0	5.7	4.82	27.45	180.34
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	13.300	64.000
	всего	550.0	30.8	27.7	94.7	742.8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
17	Пирог с повидлом	60.0	3.730	1.950	34.420	166.900
4	Кефир	150.0	4.2	3.2	6.1	88.5
	всего	210.0	7.9	5.2	40.5	255.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1169.0	49.8	48.3	190.7	1395.2

Среднесуточная калорийность за 10 онеи равна (ккал.)	1339.46
Белки (гр.)	45.464
Жиры (гр.)	41.070
Углеводы (гр.)	193.785

Используемые документы:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Методические материалы. Институт питания РАМН 2000г. И.Я. Конь "Организация питания в ДОУ"
- Сборник технических нормативов. Институт питания РАМН 2007г. М.П. Могильный «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей»
- Справочная таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности

пищевых продуктов. И.М. Скурихин.