

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ
с. Васильевка

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНИЙ 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 - Летний 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						
66	Каша гречневая молочная(жид.)	150.0	5.240	7.810	18.750	166.800
3	Кисель с сахаром	150.0	0.000	0.000	14.700	60.000
4	Печенье	20.0	1.500	1.960	14.880	83.400
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	6.8	13.1	48.4	340.2
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 с отварным мясом	150.0	13.720	13.250	12.850	300.210
	Салат со св. огурцом, луком	30.0	0.21	2.97	0.96	30.3
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	3.210	1.350	13.050	82.200
	Хлеб ржаной	30.0	2.550	0.990	12.750	77.700
	всего	540.0	24.1	20.6	74.7	694.4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
58	Омлет натуральный	80.0	9.291	12.423	2.937	165.691
	Хлеб пшеничный	20.0	2.140	0.900	8.700	54.800
2	Чай с сахаром	150.0	0.045	0.000	11.985	45.450
	всего	250.0	11.5	13.3	23.6	265.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1199.0	42.3	47.1	156.2	1338.8

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	Запеканка твор.со сгущ.молоком	90/20,0	19.890	14.100	32.850	355.260
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	174.0	26.0	22.9	63.4	573.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
51	Суп с клёцками 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
25	Салат со св.помидорой	30.0	0.390	2.160	1.050	25.500
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	50.0	5.350	2.250	21.750	137.000
	Хлеб ржаной	40.0	3.400	1.320	17.000	103.600
	всего	565.0	21.8	15.2	90.5	599.7
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
140	Салат"Зёрнышко"	60.0	1.120	0.690	3.690	23.590
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0.000	9.975	39.435
	всего	210.0	1.3	0.7	13.7	63.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1034.0	49.0	38.8	177.0	1274.7

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	50.0	5.350	2.250	21.750	137.000
	Хлеб ржаной	30.0	2.550	0.990	12.750	77.700
	всего	540.0	23.3	13.9	96.5	627.2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
12	Ватрушка с повидлом	80.0	7.98	7.84	24.56	216.12
2	Молоко	150.0	5.3	4.8	7.3	99.32
	всего	230.0	13.3	12.6	31.9	315.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1179.0	52.1	54.2	187.3	1517.3

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	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	10.5	14.5	53.3	349.0
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	50.0	5.350	2.250	21.750	137.000
	Хлеб ржаной	40.0	3.400	1.320	17.000	103.600
	всего	540.0	24.5	15.9	75.3	555.3
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
	Лапшевник с творогом	90.0	7.900	5.850	22.950	171.000
69	Сметанный соус	20.0	0.56	6.46	1.3	65.26
436	Лимонный напиток	150.0	0.218	0	21.78	101.75
	всего	260.0	8.7	12.3	46.0	338.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1209.0	43.7	42.8	184.1	1280.5

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	5.640	7.520	20.310	135.890
8	Какао на молоке	150.0	4.200	4.800	12.100	134.900
	Батон	20.0	1.980	0.852	15.850	81.000
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	11.9	16.5	48.3	381.8
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	100.2
19	Салат со св.помидорой,огур.с раст.м	50.0	0.490	3.560	1.900	47.150
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	50.0	5.350	2.250	21.750	137.000
	Хлеб ржаной	40.0	3.400	1.320	17.000	103.600
	всего	610.0	33.0	21.2	151.9	972.6
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
168	Пряники	50.0	3.5	4.5	32	187
4	Молоко	150.0	4.350	4.800	7.050	90.000
	всего	200.0	7.9	9.3	39.1	277.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1219.0	52.7	47.0	248.8	1669.6

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	20.0	1.500	1.960	14.880	83.400
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	6.3	12.9	49.4	340.8
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	150.0	24.300	23.550	20.700	372.000
25	Салат со св.помидорой, луком	30.0	0.39	2.16	1.05	25.5
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	30.0	3.210	1.350	13.050	82.200

	Хлеб ржаной	30.0	2.550	0.990	12.750	77.700
	всего	540.0	32.3	34.1	78.5	749.2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
213	Яйцо варёное вкрутую	20.0	2.560	2.320	0.140	31.740
	Хлеб пшеничный	20.0	2.140	0.900	8.700	54.800
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0	9.975	39.435
	всего	190.0	4.9	3.2	18.8	126.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1139.0	43.5	50.2	156.2	1254.2

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						
44	Каша пшеничная на молоке	150.0	5.900	6.900	25.200	168.300
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	масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	12.0	15.7	48.8	389.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
17	Суп лапша со сметаной на м/к бульоне	150.0	3.300	3.300	11.750	103.000
59	Ежики мясные	60.0	13.1	12.89	10.99	209
12	Тушеная свекла	100.0	1.63	3	8.17	71.23
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	50.0	5.350	2.250	21.750	137.000
	Хлеб ржаной	30.0	2.550	0.990	12.750	77.700
	всего	540.0	26.7	22.4	86.3	678.6
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
231	Сырники из творога	80.0	12.300	8.300	10.210	214.000
69	Сметанный соус	20.0	0.56	6.46	1.3	65.26
2	Чай с сахаром	150.0	0.045	0.000	11.985	45.450
	всего	250.0	12.9	14.8	23.5	324.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1199.0	51.6	52.9	168.2	1430.8

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	1.380	3.850	10.980	81.390
43	Котлета рыбная	60.0	20.150	2.930	4.700	128.360
136	Гороховый гарнир	100.0	20.560	5.720	43.010	301.820
	Салат из лука со св.огурцом	30.0	0.210	2.970	0.960	30.300
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	50.0	5.350	2.250	21.750	137.000
	Хлеб ржаной	30.0	2.550	0.990	12.750	77.700
	всего	570.0	51.0	18.7	115.1	837.3
<i>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</i>						
168	Оладьи со сгущён.молоком	80.0	7.370	6.530	38.270	241.330
18	Чай с сахаром,лимоном	150.0	0.165	0	9.975	39.465
	всего	230.0	7.5	6.5	48.2	280.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1209.0	69.7	42.1	234.6	1598.2

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепту ры	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	масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	19.8	16.9	47.6	445.0
<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	2.990	3.840	19.110	118.510
48	Гуляш из отвар.мяса кур	60.0	2.180	2.050	5.800	165.400
91	Гречневый гарнир	100.0	5.700	4.820	27.450	180.340
25	Салат со св.помидорой	30.0	0.390	2.160	1.050	25.500
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	50.0	5.350	2.250	21.750	137.000
	Хлеб ржаной	40.0	3.400	1.320	17.000	103.600
	всего	580.0	20.8	16.4	113.1	811.1
<i>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</i>						
2	Запеканка творожная	90.0	16.700	12.500	25.600	273.600
69	Сметанный соус	20.0	0.560	6.460	1.300	65.260
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0	9.975	39.435

	всего	260.0	17.4	19.0	36.9	192.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1249.0	58.0	52.3	207.0	1487.0

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
	Макаронник с мясом	150.0	13.87	13.73	21.75	267.75
17	Салат с зелёным горошком и луком	30.0	0.26	2.13	0.78	23.19
7	Компот из сухофруктов vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	60.0	6.420	2.700	26.100	164.400
	Хлеб ржаной	40.0	3.400	1.320	17.000	103.600
	всего	580.0	30.7	25.0	94.9	740.7
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Бутерброт с повидлом	20,0/20,0	2.280	3.570	26.250	146.000
400	Молоко	150.0	4.35	4.8	7.05	90
	всего	150.0	6.6	8.4	33.3	236.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1139.0	48.3	48.9	183.7	1373.7

Среднесуточная калорийность за 10 онеи равна (ккал.)	1422.48
Белки (гр.)	51.090
Жиры (гр.)	47.616
Углеводы (гр.)	190.311

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.