

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Директор ГБОУ ООШ
с. Васильевка

_____ / Голованова Л.Н. /

" _____ " _____ 20__ г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 лет
(САД), посещающих детский сад
"Незабудка" СП ГБОУ ООШ с.Васильевка с 10,5 часовым
пребыванием**

День недели - **П О Н Е Д Е Л Ь Н И К**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Сезон года - Летний период

Возрастная категория - от 3 до 7 лет (сад)

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.)	200.0	6.980	10.420	25.000	222.380
3	Кисель с сахаром	180.0	0.000	0.000	19.600	80.000
4	Печенье	20.0	2.080	1.040	15.360	91.600
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	406.0	9.1	16.4	60.0	439.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
8	Суп гороховый на м/к бульоне	180.0	7.580	3.360	22.460	143.200
48	Запеканка картофельная с отварным	180.0	16.980	16.700	14.560	303.880
	Салат со свежимогурц.,луком с растительным маслом	40.0	0.28	3.96	1.28	40.4
7	Компот из сухофруктов с vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	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	650.0	30.7	25.5	101.6	755.8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
58	Омлет натуральный	90.0	10.453	13.976	3.304	186.402
	Хлеб пшеничный	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
2	Чай с сахаром	180.0	0.040	0.000	13.700	48.800
	всего	290.0	12.3	14.6	28.5	291.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1431.0	52.2	56.5	199.6	1524.2

День недели - **В Т О Р Н И К**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	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	200.0	6.000	5.200	33.600	196.000
10	Кофейный напиток с молоком	180.0	5.100	6.400	13.400	163.900
	Батон	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	415.0	15.0	14.0	64.3	461.9
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	180.0	4.35	0.68	18.15	107.05
4/9	Плов из отварного мяса говядины	175.0	10.730	10.590	26.680	240.700
25	Салат со св.пом., раст.маслом	40.0	0.400	2.860	1.200	34.000
7	Компот из сухофруктов vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	40.0	3.300	1.300	23.000	112.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	655.0	22.0	15.9	115.1	678.0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
140	Ватрушка с творогом	80.0	8.700	8.500	25.100	219.940
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	260.0	8.9	8.5	37.0	267.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415.0	45.8	38.4	225.9	1445.5

День недели - **С Р Е Д А**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	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 (жидкая)	200.0	9	20.8	39.6	382
8	Какао на молоке	180.0	5.100	6.400	13.400	163.900
4	Батон	20.0	2.250	3.000	22.350	87.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	406.0	16.4	35.2	75.4	677.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250

<i>О Б Е Д</i>						
74	Суп с фрикадельками со сметаной	180.0	6.31	6.5	13.54	140.5
247	Рыба тушёная с овощами	70.0	4.5	1.02	5.04	109.3
91	Гречневый гарнир	120.0	6.900	5.600	32.400	216.350
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	40.0	3.300	1.300	23.000	84.700
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	630.0	24.2	14.9	120.0	735.1
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
12	Салат "Зёрнышко"	60.0	1.86	0.72	3.9	24
2	Чай с сахаром	180.0	5.6	6.4	8.2	118
	всего	240.0	7.5	7.1	12.1	142.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1361.0	48.1	57.2	217.0	1593.3

День недели - **Ч Е Т В Е Р Г**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<i>ЗА В Т Р А К</i>						
14/4	Каша манная на молоке	200.0	5.900	7.700	30.300	174.000
10	Кофейный напиток с молоком	180.0	5.421	3.380	26.910	187.840
	Батон	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	415.0	15.2	13.5	74.5	463.8
<i>В Т О Р О Й ЗА В Т Р А К</i>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<i>О Б Е Д</i>						
9	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	180.0	3.010	2.000	16.100	113.100
63	Овощное рагу с отварным мясом	60.0	14.630	12.530	3.080	165.620
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	40.0	2.700	0.975	17.250	84.000
	Хлеб ржаной	50.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	510.0	23.5	16.0	82.5	547.0
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
	Лапшевник с творогом	100.0	8.1	6.5	25.5	190
69	Сметанный соус	30.0	0.3	1.9	1.51	20.34
436	Лимонный напиток	180.0	0.225	0.000	28.920	118.125
	всего	310.0	8.6	8.4	55.9	328.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320.0	47.3	37.9	222.4	1377.6

День недели - **П Я Т Н И Ц А**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
48	Каша геркулесовая на молоке	200.0	6.800	8.700	21.200	136.300
10	Какао на молоке	180.0	5.100	6.400	13.400	165.900
4	Батон	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	14.7	21.1	51.9	431.2
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	180.0	2	3.34	13	106.25
19	Салат со св.помидорой,огур.с раст.л	60.0	0.580	4.270	2.280	56.580
44	Бефстроганов	70.0	11.720	11.040	2.960	158.020
18	Макаронные изделия	120.0	12.840	1.560	82.080	402.000
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	40.0	2.700	0.975	17.250	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	690.0	33.0	21.7	163.6	991.1
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
168	Плюшка	90.0	9.64	14.3	51.5	340.4
4	Кефир	200.0	5.600	6.400	8.200	118.000
	всего	290.0	15.2	20.7	59.7	458.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1481.0	62.9	63.4	284.7	1919.0

День недели - **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	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)	200.0	6.32	10.18	26.34	223.16
3	Кисель с сахаром	180.0	0.000	0.000	17.640	63.200
4	Печенье	20.0	2.080	1.040	15.360	91.600
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	406.0	8.5	16.2	59.4	423.0
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	180.0	1.670	5.890	10.340	101.840
39	Жаркое по-домашнему с мясом	160.0	15.100	16.700	16.900	241.320
25	Салат со св.помидорой, луком	40.0	0.400	2.800	1.200	34.000
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	40.0	2.700	0.975	17.250	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	640.0	23.0	26.8	91.7	645.5

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
213	Яйцо варёное вкрутую	40.0	12.7	11.5	0.7	157.000
	Хлеб пшеничный с маслом	7.5	2.76	5.1	17.31	129.000
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	227.5	15.7	16.6	29.9	333.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1358.5	47.2	59.6	190.6	1440.0

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
44	Суп молочный вермешеливый	200.0	4.400	4.400	15.900	121.000
8	Какао на молоке	180.0	4.800	5.600	14.900	161.890
	Батон	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	415.0	13.1	12.4	48.1	384.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
17	Суп картофельный со сметаной на м/к бульоне	180.0	3.600	1.700	10.500	77.890
59	Ежики мясные	80.0	14.6	13.7	12	239
12	Свекла тешеная	120.0	1.95	4.5	9.75	82.24
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	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	630.0	26.0	21.3	95.5	667.4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
231	Сырники из творога	100.0	18.690	12.670	11.400	234.000
69	Сметанный соус	30.0	0.348	2.4	1.47	29.45
2	Чай с сахаром	180.0	0.040	0.000	14.700	51.400
	всего	310.0	19.1	15.1	27.6	314.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440.0	58.2	48.8	180.7	1405.4

День недели - **СРЕДА**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	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	200.0	6.827	10.733	41.626	297.853
10	Кофейный напиток на молоке	180.0	4.420	4.420	17.840	120.450
	Батон	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	14.0	21.1	76.8	547.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						

3	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	180.0	1.650	4.800	12.100	98.200
	Салат из лука со св.огурцом	40.0	0.28	3.96	1.28	40.4
136	Гороховый гарнир	110.0	22.37	6.31	45.79	321.6
43	Суфле рыбное	80.0	17.870	2.510	4.760	109.300
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	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	660.0	48.0	19.0	127.2	837.8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
168	Оладьи со сгущ.молоком	90.0	8.700	7.330	43.070	271.330
18	Чай с сахаром,лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	270.0	8.9	7.3	55.0	318.7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1431.0	70.9	47.5	268.5	1742.0

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

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						
2	Каша пшённая мол. с маслом	200.0	14.4	10.37	22.75	257.63
8	Какао на молоке	180.0	4.100	5.100	14.800	161.400
	Батон	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	всего	415.0	22.4	17.9	54.8	521.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
12	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	180.0	3.900	5.700	22.300	129.000
91	Гречневый гарнир	120.0	6.900	5.600	32.400	216.350
48	Гуляш из отварного мяса кур	70.0	16.400	11.000	4.700	178.500
25	Салат со св.помидорой	40.0	0.4	2.86	1.2	34
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	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	660.0	33.5	26.6	123.9	826.1
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Запеканка творожная	90.0	12.7	8.24	8.75	175.13
69	Сметанный соус	30.0	0.348	2.4	1.47	29.45
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	300.0	13.2	10.6	22.2	251.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1460.0	69.1	55.1	210.3	1637.3

День недели - **ПЯТНИЦА**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
14/4	Каша ячневая с маслом	200.0	6.11	6.15	33.34	144
10	Кофейный напиток на молоке	180.0	5.421	5.380	26.910	187.840
	Батон	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	14.3	17.5	77.6	460.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
87	Суп рыбный	180.0	5.480	5.420	9.360	106.320
17	Салат с зелён.горошком и луком	40.0	0.32	2.51	1.13	24.51
	Макаронник с мясом	180.0	16.61	16.43	26.1	321.3
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	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	650.0	28.3	25.8	99.9	720.4
У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К						
2	Бутерброт с повидлом	30,0/25,0	2.740	4.280	31.500	175.270
400	Молоко	200.0	4.6	4.08	7.55	85.005
	всего	200.0	7.3	8.4	39.1	260.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1351.0	49.9	51.6	226.0	1479.8

Среднесуточная калорийность за 10 дней равна (ккал.)	1556.41
Белки (гр.)	55.146
Жиры (гр.)	51.613
Углеводы (гр.)	222.570

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. Мозильный «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей»
- Справочная таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. И.М. Скурихин.