

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ
с. Васильевка

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНИЙ 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 рецепт уры	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	30.0	2.250	2.940	22.320	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	9.3	18.3	67.0	472.5
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	40.0	4.280	1.800	17.400	109.600
	Хлеб ржаной	50.0	4.250	1.600	21.250	129.500

	всего	670.0	34.4	27.4	103.9	825.5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
58	Омлет натуральный	90.0	10.453	13.976	3.304	186.402
	Хлеб пшеничный	30.0	3.210	1.350	13.050	82.200
2	Чай с сахаром	180.0	0.040	0.000	13.700	48.800
	всего	300.0	13.7	15.3	30.1	317.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1471.0	57.4	61.1	210.5	1653.7

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепт уры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
14/4	Запеканка творож.со сгущён.молоко	100,0/25,0	21.840	15.900	34.200	357.000
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	масло	6.0	0.060	4.980	0.060	18.000
	всего	216.0	29.7	28.3	64.9	622.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
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 сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	70.0	7.490	3.150	30.450	191.800
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	685.0	26.1	17.7	122.5	757.8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
140	Салат "Зёрнышко"	70.0	1.860	0.720	3.900	24.000
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	250.0	2.1	0.7	15.8	71.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1236.0	57.9	46.7	212.8	1490.3

День недели - **СРЕДА**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепт уры	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

О Б Е Д						
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	70.0	7.490	3.150	30.450	191.800
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	660.0	28.4	16.7	127.5	842.2
У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К						
12	Ватрушка с повидлом	90.0	8.7	8.5	25.1	219.94
2	Молоко	200.0	5.6	6.4	8.2	118
	всего	290.0	14.3	14.9	33.3	337.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1441.0	59.1	66.8	245.7	1896.3

День недели - **Ч Е Т В Е Р Г**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепт уры	Наименование готового блюда	Выход, вес готовового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
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	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	14.1	17.0	74.5	490.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
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	70.0	7.490	3.150	30.450	191.800
	Хлеб ржаной	50.0	4.250	1.650	21.250	129.500
	всего	540.0	30.4	19.3	97.8	699.0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
	Лапшевник с творогом	100.0	8.1	6.5	25.5	190
69	Сметанный соус	30.0	0.84	9.69	1.95	97.89
436	Лимонный напиток	180.0	0.225	0.000	28.920	118.125
	всего	310.0	9.2	16.2	56.4	406.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1351.0	53.7	52.6	238.3	1634.1

День недели - **П Я Т Н И Ц А**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепт уры	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
ОБЕД						
5	Рассольник на к/б со сметаной	180.0	2	3.34	13	106.25
19	Салат со св.помидорой,огур.с раст.м	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	60.0	6.420	0.975	17.250	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	2.700	26.100	164.400
	всего	710.0	36.7	23.9	170.6	1070.2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
168	Пряники	60.0	6.24	3.12	46.28	278.35
4	Молоко	200.0	5.600	6.400	8.200	118.000
	всего	260.0	11.8	9.5	54.5	396.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1471.0	63.2	54.5	286.5	1936.0

День недели - **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепт уры	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
ОБЕД						
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	4.280	1.800	17.400	109.600
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	640.0	24.6	27.7	91.9	671.1

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	Котлета рыбная	80.0	21.850	3.480	5.230	131.250
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	70.0	7.490	3.150	30.450	191.800
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	700.0	56.8	22.2	140.9	967.5
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	1471.0	79.7	50.6	282.2	1871.8

День недели - **Ч Е Т В Е Р Г**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепт уры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
2	Каша пшѐнная 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	Масло	6.0	0.060	4.800	0.060	45.000
	всего	416.0	21.3	21.2	54.9	548.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
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	70.0	7.490	3.150	30.450	191.800
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	700.0	38.3	28.8	137.1	933.9
УПЛОТНѐННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Запеканка творожная	90.0	12.7	8.24	8.75	175.13
69	Сметанный соус	30.0	0.84	9.69	1.95	97.89
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	300.0	13.7	17.9	22.6	320.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1501.0	73.3	68.0	224.1	1840.6

День недели - **П Я Т Н И Ц А**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепт уры	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	40.0	4.280	1.800	17.400	109.600
	Хлеб ржаной	50.0	4.250	1.650	21.250	129.500
	всего	670.0	32.0	27.8	102.2	790.2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Бутерброт с повидлом	30,0/25,0	5.910	5.630	50.180	257.400
400	Молоко	200.0	5.8	6.4	9.4	120
	всего	200.0	11.7	12.0	59.6	377.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1371.0	58.0	57.3	248.9	1666.7

Среднесуточная калорийность за 10 дней равна (ккал.)	1707.40
<i>Белки (гр.)</i>	<i>60.977</i>
<i>Жиры (гр.)</i>	<i>57.360</i>
<i>Углеводы (гр.)</i>	<i>235.848</i>

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.