

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ
с. Васильевка

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

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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 - **Осенне-зимний 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						
18	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	4.950	6.750	15.470	140.270
3	Кисель с сахаром	150.0	0.000	0.000	14.700	60.000
4	Печенье	20.0	2.100	3.000	22.100	119.000
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	7.1	13.1	52.3	349.3
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	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	1189.0	36.2	38.8	170.8	1202.6

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
	Хлеб пшеничный	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	10.6	12.7	55.7	365.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
17	Свёкольник 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 витаминный	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	1174.0	36.1	33.7	187.5	1173.5

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
	Хлеб пшеничный	20.0	1.500	3.000	14.900	83.400
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	12.5	26.7	56.7	534.8
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	150.0	9.000	6.720	3.660	112.800
91	Каша перловая	100.0	2.560	14.020	6.400	125.150
247	Рыба тушенная с овощами	60.0	4.080	0.920	4.040	47.650
7	Компот из сухофруктов 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	20.7	23.0	66.6	514.3
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
12	Салат"Зёрнышко"	50.0	1.65	0.58	3.1	22.1
18	Чай с сахаром,лимоном	150.0	0.045	0	9.98	39.44
4	Печенье	20.0	4.6	4.02	7.575	85.005
	всего	220.0	6.3	4.6	20.7	146.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1149.0	39.5	54.3	153.5	1233.9

День недели - **Ч Е Т В Е Р Г**

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)	
<i>ЗАВТРАК</i>						
5/4	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
	Хлеб пшеничный	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
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</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	150.0	2.400	1.600	13.000	92.000
10	Овощное рагу с отварным мясом	150.0	2.5	3.39	9.63	84.21
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	84.333
	всего	520.0	10.5	6.4	79.3	425.2
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
81	Творожно-манный пудинг	80.0	11.09	6.56	8.03	103.197
69	Сметанный соус	20.0	0.234	1.74	0.84	20.48
436	Лимонный напиток	150.0	0.218	0	21.78	101.75
	всего	250.0	11.5	8.3	30.7	225.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1179.0	32.6	29.3	172.7	1037.9

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						
48	Каша пшеничная 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
4	Печенье	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	40.0	0.310	2.140	1.140	28.290
41	Макаронные изделия запечённые с отварным мясом	150.0	12.841	12.540	20.850	204.630
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	84.333
	всего	560.0	20.0	19.3	91.2	559.2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
	Крем-брюле (вареная сгущенка)	20.0	0.16	1.7	2.3	11.2
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000
2	Чай с сахаром	150.0	0.045	0.000	11.985	45.450
	всего	200.0	2.9	2.7	31.0	140.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1169.0	33.6	37.0	188.9	1151.4

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	1.842	2.350	21.740	104.170
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	324.0	6.6	13.3	56.2	361.5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
3	Щи из свежей капусты с картофелем 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	9.070	9.260	9.580	153.210
17	Салат из зелёного горошка с 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	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	16.0	18.9	77.1	537.5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
213	Яйцо варёное вкрутую	20.0	2.800	2.500	0.150	37.140
	Хлеб с маслом	24.0	1.880	4.800	11.580	99.560
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0	9.975	39.435
	всего	194.0	4.8	7.3	21.7	176.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1153.0	27.5	39.5	164.5	1113.4

День недели - **ВТОРНИК**
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 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
	Хлеб пшеничный	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	10.9	13.3	46.4	328.9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
53	Суп -лапша со сметаной на м/к бульоне	150.0	3.480	0.540	14.520	85.640
59	Ежики мясные	60.0	8.05	6.04	4.13	107.2
12	Тушеная свекла	100.0	1.63	3	8.17	68.54
7	Компот из сухофруктов 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	510.0	17.4	10.6	73.5	462.1
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	1169.0	44.2	36.0	151.5	1085.8

День недели - **СРЕДА**
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
	Хлеб пшеничный	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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
3	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	150.0	0.850	3.380	8.230	63.090
14/7	Суфле рыбное	70.0	10.36	3.01	2.38	17.7
136	Гороховый гарнир	100.0	20.560	5.720	43.010	301.820
	Огурец солёный	20.0	0.330	2.160	1.350	26.610
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	540.0	36.3	15.3	101.7	609.9
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
12	Плюшка	70.0	0.4	2.17	4.8	45
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	2.34	2.43	13.275	81.96
	всего	220.0	2.7	4.6	18.1	127.0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1169.0	50.3	36.7	191.0	1217.0

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						
17	Запеканка творож. со сгущ. молоком	100.0	12.850	7.810	18.750	196.100
8	Какао на молоке	150.0	4.200	4.800	12.100	134.900
	Печенье	20.0	1.842	3.000	12.520	99.690
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	всего	274.0	18.9	18.9	43.4	460.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
16	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне со сметаной	150.0	5.820	3.840	16.960	118.510
91	Гречневый гарнир	100.0	3.900	4.100	20.840	138.250
65	Гуляш из отварного мяса	60.0	16.320	15.960	3.300	222.120
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	530.0	31.7	25.3	97.8	728.9
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Салат"Винегрет"	90.0	1.21	6.56	28.6	106.3

	Хлеб пшеничный	20.0	1.360	1.700	11.200	66.000
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	0	9.975	39.435
	всего	260.0	2.7	8.3	49.8	211.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1149.0	53.3	52.5	200.5	1439.6

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						
8/4	Каша геркулесовая 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	Печенье	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
О Б Е Д						
87	Суп рыбный	150.0	5.920	5.110	8.340	101.080
1	Голубцы ленивые с отвар.мясом	140.0	10.26	10.98	14.01	199.82
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	13.300	64.000
	всего	490.0	20.4	17.1	68.1	501.6
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Бутерброт с повидлом	50.0	2.740	3.860	32.170	201.300
400	Молоко	150.0	4.6	4.08	7.575	85.005
	всего	200.0	7.3	7.9	39.7	286.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1099.0	38.8	40.5	163.3	1184.9

Среднесуточная калорийность за 10 онеи равна (ккал.)	1184.01
Белки (гр.)	39.196
Жиры (гр.)	39.837
Углеводы (гр.)	174.425

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.