

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Директор ГБОУ ООШ
с. Васильевка

_____ / Голованова Л.Н. /

" _____ " _____ 20__ г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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 - Осенне-зимний период

Возрастная категория - от 3 до 7 лет (сад)

Длительность пребывания в детском саду - 10,5 часов

Номер рецептур	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
6	Суп молочный вермешелевый	200.0	6.600	9.000	20.640	187.040
3	Кисель с сахаром	180.0	0.000	0.000	19.600	80.000
4	Печенье	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	8.9	17.0	62.7	437.1
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	5.030	3.040	20.190	128.880
48	Запеканка картофельная	180.0	3.500	2.400	17.900	115.100
19	Салат с солёным огурцом, луком с растительным маслом	40.0	0.38	2.84	1.04	30.32
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	14.8	9.7	102.4	542.6

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
58	Омлет натуральный	90.0	10.453	13.976	3.304	186.402
	Хлеб пшеничный	30.0	1.842	0.642	11.500	56.000
2	Чай с сахаром	180.0	0.040	0.000	13.700	48.800
	всего	300.0	12.3	14.6	28.5	291.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1451.0	36.0	41.3	203.1	1309.2

День недели - **В Т О Р Н И К**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепта уры	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	7.440	8.000	36.560	241.600
10	Кофейный напиток на молоке	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	15.6	17.3	80.8	558.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
17	Щи на м/к бульоне со сметаной	180.0	1.51	1.23	6.65	44.42
4/9	Плов из отварного мяса говядины	175.0	10.730	10.590	26.680	240.700
33	Салат витаминный	40.0	0.490	2.860	1.800	35.170
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	112.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	655.0	19.2	16.4	104.2	616.6
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
231	Сырники из творога со сметанным соусом	90,0/30,0	8.700	8.500	25.100	219.940
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	180.0	8.9	8.5	37.0	267.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1336.0	43.7	42.3	231.5	1480.5

День недели - **С Р Е Д А**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепта 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
	Батон	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	16.4	35.2	75.4	716.0
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	4.71	3.65	14.67	117.454
247	Рыба тушёная с овощами	70.0	4.5	1.02	5.04	58.16
7	Отварной картофель	130.0	2.178	2.046	15.143	90.640
7	Компот из сухофруктов vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	70.0	3.300	1.300	23.000	112.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	670.0	17.9	8.5	103.9	562.5
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
12	Салат из моркови с изюмом	60.0	0.78	4.2	11.7	87
4	Печенье	30.0	2.25	3	22.35	125
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.19	3.63	11.93	47.33
	всего	270.0	3.2	10.8	46.0	259.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1441.0	37.5	54.5	234.8	1576.1

День недели - **Ч Е Т В Е Р Г**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептур уры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<i>З А В Т Р А К</i>						
5/4	Каша манная на молоке	200.0	5.400	5.000	28.600	178.000
10	Кофейный напиток на молоке	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	13.6	14.3	72.8	494.8
<i>В Т О Р О Й З А 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	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180.0	3.010	2.000	16.100	113.100
10	Гуляш мясной с перловым гарниром	180.0	3	4.07	14.55	94.63
7	Компот из сухофруктов vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	70.0	3.300	1.300	23.000	112.000
	Хлеб ржаной	50.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	660.0	12.5	7.8	99.7	504.0
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
81	Лапшевник с творогом	90.0	12.7	8.24	8.75	175.13
69	Сметанный соус	30.0	0.348	2.4	1.47	29.45
436	Лимонный напиток	180.0	0.900	0.000	34.560	150.660
	всего	300.0	13.9	10.6	44.8	355.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1461.0	40.0	32.8	226.8	1392.4

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 "Дружба" на молоке	200.0	6.320	10.180	26.360	223.160
8	Какао на молоке	180.0	5.100	6.400	13.400	165.900
4	Батон	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	13.7	24.6	62.2	559.2
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	3.05	1.71	11	85.29
11	Салат из б/к капусты	30.0	0.768	4.032	3.156	52.088
41	Бефстроганов с гречн. гарниром	180.0	13.450	13.010	23.400	291.300
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	70.0	3.300	1.300	23.000	112.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	680.0	23.7	20.5	106.6	725.0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Бутерброт с повидлом	25.0	1.12	1.76	13.12	73.25
	Хлеб пшеничный	30.0	3.300	1.300	23.000	112.000
2	Молоко	200.0	6.000	6.200	9.400	120.000
	всего	255.0	10.4	9.3	45.5	305.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1436.0	47.9	54.3	223.8	1627.6

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 ячневая молочная с маслом (жидкая)	200.0	6.32	5.2	33.6	196.1
3	Кисель с сахаром	180.0	0.000	0.000	17.640	63.200
4	Печенье	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	8.6	13.2	73.7	429.4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
О Б Е Д						
3	Борщ на м/к бульоне со сметаной, фасолью	180.0	1.670	5.890	10.340	101.840
39	Макаронник с отварным мясом	180.0	16.610	16.700	26.100	321.300
11	Салат из зелён.горошка с луком	40.0	0.260	2.130	0.780	23.190
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	112.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	660.0	25.0	26.5	106.2	742.6

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
213	Яйцо варёное вкрутую	40.0	6	5.5	0.3	75.480
	Хлеб пшеничный	30.0	2.76	5.1	17.31	129.000
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	всего	250.0	9.0	10.6	29.5	251.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1411.0	42.6	50.3	219.0	1462.1

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепта уры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
14/4	Каша гречневая на молоке	200.0	6.980	10.420	25.100	222.380
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	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	14.5	22.0	57.3	513.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
51	Суп -лапша со сметаной на м/к бульоне	180.0	4.350	0.680	18.150	107.050
59	Ежики мясные	80.0	14.6	13.7	12	239.1
12	Свекла тешеная	110.0	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	620.0	26.8	20.3	103.2	696.7
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
231	Ватрушка с творогом	80.0	18.690	12.670	11.400	234.000
2	Чай с сахаром	180.0	10.800	2.730	11.700	44.300
	всего	260.0	29.5	15.4	23.1	278.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1381.0	70.8	57.7	193.1	1526.5

День недели - **СРЕДА**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецепта уры	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	6.100	5.800	43.800	248.100
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	13.3	16.2	79.0	497.6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						

3	Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	180.0	1.650	4.800	12.100	98.200
	Огурец солёный	30.0	0.33	2.16	1.35	26.61
136	Гороховый гарнир	110.0	22.37	6.31	45.79	321.6
14/7	Суфле рыбное	80.0	17.870	2.510	4.760	109.300
7	Компот из сухофруктов 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	660.0	48.1	17.2	127.3	824.0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
12	Винегрет	140.0	2.25	7.23	11.76	128.17
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	3.120	3.240	17.700	109.280
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.975	17.250	84.100
	всего	350.0	5.4	10.5	29.5	237.5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1511.0	66.7	43.9	245.2	1597.3

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 на молоке, с маслом	200.0	6.76	10.42	25.86	224.94
8	Какао на молоке	180.0	4.100	5.100	14.800	161.400
	Батон	30.0	2.100	3.000	17.250	104.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	13.0	23.5	58.0	535.3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
ОБЕД						
16	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	180.0	5.620	4.130	16.340	139.870
65	Суфле из отварного мяса	70.0	14.630	12.530	3.080	165.620
91	Гречневый гарнир	120.0	5.07	5.33	27.08	179.65
	Салат из свёклы	40.0	0.88	3.21	3.86	48.5
7	Компот из сухофруктов vit "С"	180.0	1.040	0.000	26.960	98.960
	Хлеб пшеничный	70.0	2.700	0.975	17.250	84.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	всего	700.0	32.1	26.6	113.6	801.9
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Запеканка творожная	100.0	1.84	6.73	37.9	126,83
	Сметанный соус	30.0	1.700	2.125	14.000	82.500
18	Напиток из шиповника	180.0	0.610	0.250	17.080	73.200
	всего	310.0	4.2	9.1	69.0	155.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1511.0	49.2	59.2	250.1	1531.2

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 с маслом	200.0	6.4	7.4	29.2	202.1
10	Кофейный напиток на молоке	180.0	5.421	5.380	26.910	187.840
	Батон	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	всего	416.0	14.1	20.8	78.5	560.0
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
1	Жаркое по домашнему	170.0	16.07	16.1	20.54	293.06
	Огурец солёный	30.0	0	0	1.17	4.9
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	27.4	23.0	94.3	672.6
У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К						
2	Крем-брюле(варёная сгущ.)	25.0	2.125	2.000	14.000	82.500
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.980	17.250	84.000
400	Чай с лимоном	180.0	6.1	5.4	10.1	113.34
	всего	235.0	10.9	8.4	41.4	279.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1366.0	52.5	52.1	223.7	1550.7

Среднесуточная калорийность за 10 дней равна (ккал.)	1505.36
Белки (гр.)	48.700
Жиры (гр.)	48.843
Углеводы (гр.)	225.106

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.