

УТВЕРЖДАЮ

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 - **ПОНЕДЕЛЬНИК**

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
18	Каша гречневая рассыпчатая	200.0	8.550	9.000	41.180	270.510
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
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>10.9</b>	<b>17.0</b>	<b>83.2</b>	<b>520.6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	<b>Сок фруктовый</b>	<b>85.0</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>9.520</b>	<b>38.250</b>
<b>ОБЕД</b>						
8	Суп гороховый на м/к бульоне	180.0	7.580	3.360	22.460	143.200
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
	<b>всего</b>	<b>650.0</b>	<b>17.3</b>	<b>10.0</b>	<b>104.7</b>	<b>556.9</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>всего</b>	<b>290.0</b>	<b>12.3</b>	<b>14.6</b>	<b>28.5</b>	<b>291.2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1441.0</b>	<b>40.5</b>	<b>41.6</b>	<b>225.9</b>	<b>1407.0</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
14/4	Каша пшеничная на молоке	200.0	6.000	5.200	33.600	196.000
10	Кофейный напиток на молоке	180.0	5.421	3.380	26.910	187.840
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>14.2</b>	<b>14.5</b>	<b>77.8</b>	<b>512.8</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<b>О Б Е Д</b>						
17	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180.0	3.6	1.7	10.5	77.89
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
	<b>всего</b>	<b>655.0</b>	<b>21.3</b>	<b>16.9</b>	<b>108.0</b>	<b>650.1</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>всего</b>	<b>260.0</b>	<b>8.9</b>	<b>8.5</b>	<b>37.0</b>	<b>267.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1416.0</b>	<b>44.4</b>	<b>40.0</b>	<b>232.4</b>	<b>1468.4</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	Хлеб пшеничный	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>16.4</b>	<b>35.2</b>	<b>75.4</b>	<b>716.0</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
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
91	Каша перловая	110.0	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	40.0	3.300	1.300	23.000	112.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	<b>всего</b>	<b>620.0</b>	<b>17.9</b>	<b>8.5</b>	<b>103.9</b>	<b>562.5</b>
<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
4	Печенье	30.0	2.7	0.975	17.25	84
18	Чай с сахаром, лимоном	200.0	6.1	5.44	10.1	113.34
	<b>всего</b>	<b>290.0</b>	<b>10.7</b>	<b>7.1</b>	<b>31.3</b>	<b>221.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1411.0</b>	<b>44.9</b>	<b>50.8</b>	<b>220.1</b>	<b>1538.1</b>

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>З А В Т Р А К</i>						
5/4	Каша манная на молоке	200.0	5.900	7.700	30.300	174.000
10	Кофейный напиток на молоке	180.0	5.421	3.380	26.910	187.840
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>14.1</b>	<b>17.0</b>	<b>74.5</b>	<b>490.8</b>
<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	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	180.0	3.010	2.000	16.100	113.100
10	Овощное рагу с отварным мясом	170.0	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	40.0	3.300	1.300	23.000	112.000
	Хлеб ржаной	50.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	<b>всего</b>	<b>620.0</b>	<b>12.5</b>	<b>7.8</b>	<b>99.7</b>	<b>504.0</b>
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
81	Творожно-манный пудинг	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	0.225	0.000	28.920	118.125
	<b>всего</b>	<b>300.0</b>	<b>13.3</b>	<b>10.6</b>	<b>39.1</b>	<b>322.7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1421.0</b>	<b>39.8</b>	<b>35.5</b>	<b>222.9</b>	<b>1355.8</b>

День недели - **П Я Т Н И Ц 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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
48	Каша пшеничная на молоке	200.0	6.800	8.700	21.200	136.300
8	Какао на молоке	180.0	5.100	6.400	13.400	165.900
4	Печенье	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>14.2</b>	<b>23.1</b>	<b>57.0</b>	<b>472.3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	<b>Сок фруктовый</b>	<b>85.0</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>9.520</b>	<b>38.250</b>
<b>О Б Е Д</b>						
5	Рассольник на к/б со сметаной	180.0	2	3.34	13	106.25
11	Салат из лука	30.0	0.768	4.032	3.156	52.088
41	Макаронны запечён. с отварным мясом	170.0	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	40.0	3.300	1.300	23.000	112.000
	Хлеб ржаной	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333
	<b>всего</b>	<b>640.0</b>	<b>22.7</b>	<b>22.1</b>	<b>108.6</b>	<b>745.9</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
	Крем-брюле (вареная сгущенка)	25.0	0.2	2.125	2.88	14
	Хлеб пшеничный	30.0	3.300	1.300	23.000	112.000
2	Чай с сахаром	180.0	0.040	0.000	14.700	51.400
	<b>всего</b>	<b>235.0</b>	<b>3.5</b>	<b>3.4</b>	<b>40.6</b>	<b>177.4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1376.0</b>	<b>40.4</b>	<b>48.7</b>	<b>215.7</b>	<b>1433.9</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>8.6</b>	<b>18.2</b>	<b>66.4</b>	<b>456.5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	<b>Сок фруктовый</b>	<b>85.0</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>9.520</b>	<b>38.250</b>
<b>О Б Е Д</b>						
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	170.0	15.100	16.700	16.900	241.320
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

	<b>всего</b>	<b>650.0</b>	<b>23.5</b>	<b>26.5</b>	<b>97.0</b>	<b>662.6</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
213	Яйцо варёное вкрутую	40.0	6	5.5	0.3	75.480
	Хлеб пшеничный с маслом	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
	<b>всего</b>	<b>250.0</b>	<b>9.0</b>	<b>10.6</b>	<b>29.5</b>	<b>251.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1401.0</b>	<b>41.1</b>	<b>55.2</b>	<b>202.5</b>	<b>1409.2</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
14/4	Каша ячневая на молоке	200.0	6.110	6.150	33.340	144.000
8	Какао на молоке	180.0	4.800	5.600	14.900	161.890
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>13.7</b>	<b>17.7</b>	<b>65.6</b>	<b>434.9</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<b>ОБЕД</b>						
51	Суп -лапша со сметаной на м/к бульоне	180.0	4.350	0.680	18.150	107.050
59	Ежики мясные	80.0	10.11	8.92	5.51	165.37
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
	<b>всего</b>	<b>620.0</b>	<b>22.3</b>	<b>15.5</b>	<b>96.7</b>	<b>623.0</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>всего</b>	<b>310.0</b>	<b>19.1</b>	<b>15.1</b>	<b>27.6</b>	<b>314.9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1431.0</b>	<b>55.0</b>	<b>48.3</b>	<b>199.3</b>	<b>1410.9</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	Хлеб пшеничный	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>14.0</b>	<b>21.1</b>	<b>76.8</b>	<b>547.3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
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	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 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
	<b>всего</b>	<b>650.0</b>	<b>48.1</b>	<b>17.2</b>	<b>127.3</b>	<b>824.0</b>
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
12	Плюшка	80.0	0.4	3	4.8	48
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	3.120	3.240	17.700	109.280
	<b>всего</b>	<b>260.0</b>	<b>3.5</b>	<b>6.2</b>	<b>22.5</b>	<b>157.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1411.0</b>	<b>65.6</b>	<b>44.6</b>	<b>236.1</b>	<b>1566.8</b>

День недели - **Ч Е Т В Е Р Г**

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)	
<i>ЗАВТРАК</i>						
2	Запеканка творож.со сгущ.молоком	115.0	14.4	10.37	22.75	257.63
8	Какао на молоке	180.0	4.100	5.100	14.800	161.400
	Печенье	30.0	2.100	3.000	17.250	104.000
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>331.0</b>	<b>20.7</b>	<b>23.5</b>	<b>54.9</b>	<b>568.0</b>
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<i>О Б Е Д</i>						
16	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне со сметаной	180.0	5.620	4.130	16.340	139.870
65	Гуляш из отварного мяса	70.0	10.476	7.711	5.786	138.191
91	Гречневый гарнир	120.0	5.07	5.33	27.08	179.65
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
	<b>всего</b>	<b>620.0</b>	<b>27.0</b>	<b>18.6</b>	<b>112.5</b>	<b>726.0</b>
<i>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</i>						
2	Салат "Винегрет"	100.0	1.84	6.73	37.9	126,,83
	Хлеб пшеничный	30.0	1.700	2.125	14.000	82.500
18	Чай с сахаром, лимоном	180.0	0.190	0.000	11.930	47.330
	<b>всего</b>	<b>310.0</b>	<b>3.7</b>	<b>8.9</b>	<b>63.8</b>	<b>129.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1346.0</b>	<b>51.4</b>	<b>50.9</b>	<b>240.7</b>	<b>1462.1</b>

День недели - **П Я Т Н И Ц 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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
8/4	Каша геркулесовая с маслом	200.0	6.6	9	20.64	187.04
10	Кофейный напиток на молоке	180.0	5.421	5.380	26.910	187.840
	Печенье	30.0	2.250	3.000	22.350	125.100
13	Масло	6.0	0.060	4.980	0.060	45.000
	<b>всего</b>	<b>416.0</b>	<b>14.3</b>	<b>22.4</b>	<b>70.0</b>	<b>545.0</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<b>О Б Е Д</b>						
87	Суп рыбный	180.0	5.480	5.420	9.360	106.320
1	Голубцы ленивые с отвар.мясом	170.0	16.07	16.1	20.54	293.06
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
	<b>всего</b>	<b>600.0</b>	<b>27.4</b>	<b>23.0</b>	<b>93.2</b>	<b>667.7</b>
<b>У П Л О Т Н Ё Н Н Ы Й П О Л Д Н И К</b>						
2	Бутерброд с повидлом	60.0	3.100	4.020	35.400	212.500
400	Молоко	200.0	6.1	5.4	10.1	113.34
	<b>всего</b>	<b>260.0</b>	<b>9.2</b>	<b>9.4</b>	<b>45.5</b>	<b>325.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1361.0</b>	<b>51.0</b>	<b>54.7</b>	<b>218.2</b>	<b>1576.7</b>

<b>Среднесуточная калорийность за 10 дней равна ( ккал. )</b>	<b>1462.90</b>
Белки (гр.)	47.422
Жиры (гр.)	47.035
Углеводы (гр.)	221.363

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.