

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 1,5 лет до 3 лет  
(ЯСЛИ), 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 - **Весенний 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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
44	Суп молочный с макарон.издел.	150.0	3.300	3.300	11.750	103.000
3	Кисель с сахаром	150.0	0.000	0.000	14.700	60.000
4	Печенье	15.0	1.560	0.780	11.520	68.700
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	<b>всего</b>	<b>319.0</b>	<b>4.9</b>	<b>7.4</b>	<b>38.0</b>	<b>261.7</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>						
8	Суп гороховый на м/к бульоне	150.0	6.510	2.590	20.360	123.280
48	Запеканка картофельная	150.0	14.320	14.110	13.990	223.210
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
	<b>всего</b>	<b>530.0</b>	<b>25.4</b>	<b>19.5</b>	<b>82.0</b>	<b>568.1</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
58	Омлет натуральный	80.0	9.540	12.910	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
	<b>всего</b>	<b>250.0</b>	<b>11.4</b>	<b>13.6</b>	<b>26.4</b>	<b>267.1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1184.0</b>	<b>41.7</b>	<b>40.4</b>	<b>155.9</b>	<b>1135.2</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
14/4	Каша пшеничная на молоке	150.0	5.900	6.900	25.200	168.300
10	Кофейный напиток на молоке	150.0	3.100	3.200	14.200	121.000
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	<b>всего</b>	<b>325.0</b>	<b>12.0</b>	<b>12.2</b>	<b>50.9</b>	<b>363.3</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	Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	150.0	3.810	0.760	8.750	85.650
5/8	Плов из отварного мяса	145.0	11.900	10.980	23.500	207.500
33	Салат из свёклы	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
	<b>всего</b>	<b>545.0</b>	<b>21.7</b>	<b>15.3</b>	<b>90.8</b>	<b>569.8</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
140	Ватрушка с творогом	70.0	7.540	7.920	23.890	200.840
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	2.580	12.910	42.330
	<b>всего</b>	<b>220.0</b>	<b>7.7</b>	<b>10.5</b>	<b>36.8</b>	<b>243.2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1175.0</b>	<b>41.4</b>	<b>38.0</b>	<b>188.0</b>	<b>1214.5</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
225	Каша "Боярская" молочная с маслом	150.0	7.280	17.210	29.700	286.500
8	Какао на молоке	150.0	4.200	5.400	12.100	134.900
	Батон	20.0	4.6	4.02	7.575	85.005
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	<b>всего</b>	<b>324.0</b>	<b>16.1</b>	<b>30.0</b>	<b>49.4</b>	<b>536.4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<b>О Б Е Д</b>						

74	Суп с фрикадельками со сметаной	150.0	5.690	5.910	9.570	103.800
91	Макаронные изделия	100.0	11.390	1.200	61.250	285.950
247	Рыба тушенная с овощами	60.0	5.300	1.220	5.700	67.700
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	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000
	<b>всего</b>	<b>520.0</b>	<b>27.5</b>	<b>9.7</b>	<b>129.0</b>	<b>686.2</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
50	Булочка домашняя	70.0	3.8	6.21	30.7	189.2
4	Чай с сахаром	150.0	0.045	0	11.98	45.45
	<b>всего</b>	<b>220.0</b>	<b>3.8</b>	<b>6.2</b>	<b>42.7</b>	<b>234.7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1149.0</b>	<b>47.4</b>	<b>45.8</b>	<b>230.6</b>	<b>1495.5</b>

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

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>						
14/4	Каша манная на молоке	150.0	4.930	6.740	22.725	148.300
10	Кофейный напиток на молоке	150.0	3.100	3.200	14.200	121.000
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	<b>всего</b>	<b>325.0</b>	<b>11.0</b>	<b>12.0</b>	<b>48.4</b>	<b>343.3</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>						
16	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150.0	2.900	1.800	13.000	102.300
63	Овощное рагу с отварным мясом	150.0	12.540	10.740	2.640	141.960
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	84.333
	<b>всего</b>	<b>520.0</b>	<b>21.1</b>	<b>14.0</b>	<b>72.3</b>	<b>493.3</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
	Лапшевник с творогом	90.0	7.900	6.100	24.800	188.400
69	Сметанный соус	20.0	0.308	1.99	1.07	24.5
436	Лимонный напиток	150.0	0.7	0	29.38	120.1
	<b>всего</b>	<b>260.0</b>	<b>8.9</b>	<b>8.1</b>	<b>55.3</b>	<b>333.0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1190.0</b>	<b>41.0</b>	<b>34.1</b>	<b>185.5</b>	<b>1207.8</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
8/4	Каша геркулесовая на молоке	150.0	4.500	5.900	25.200	147.000
8	Какао на молоке	150.0	4.200	5.400	12.100	134.900
	Батон	20.0	1.980	3.000	19.840	101.400
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	<b>всего</b>	<b>324.0</b>	<b>10.7</b>	<b>17.6</b>	<b>57.2</b>	<b>413.3</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	150.0	1.192	3.216	12.58	91.25
11	Салат из лука	20.0	0.310	2.140	1.140	41.000
18	Гречневый гарнир	110.0	5.900	4.600	29.310	206.300
44	Бефстроганов	60.0	11.900	11.800	5.110	178.230
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	84.333
	<b>всего</b>	<b>560.0</b>	<b>24.9</b>	<b>23.2</b>	<b>104.8</b>	<b>765.8</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
168	Крем-брюле(варён.сгущ.)	20.0	1.860	2.110	13.110	79.330
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
4	Чай с сахаром	150.0	0.045	0	11.98	45.45
	<b>всего</b>	<b>190.0</b>	<b>4.6</b>	<b>3.1</b>	<b>41.8</b>	<b>208.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1159.0</b>	<b>40.2</b>	<b>43.9</b>	<b>213.3</b>	<b>1426.1</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)	150.0	5.32	8.99	19.755	167.37
3	Кисель	150.0	0.000	0.000	14.700	60.000
4	Печенье	15.0	1.560	0.780	11.520	68.700
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	<b>всего</b>	<b>319.0</b>	<b>6.9</b>	<b>13.1</b>	<b>46.0</b>	<b>326.1</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	150.0	1.076	4.960	9.100	95.300
39	Жаркое по-домашнему с мясом	120.0	10.210	11.230	18.220	208.300
17	Салат из зелёного горошка	30.0	0.2	2	0.69	22.13
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
	<b>всего</b>	<b>520.0</b>	<b>17.1</b>	<b>19.6</b>	<b>84.7</b>	<b>575.8</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
213	Яйцо варёное вкрутую	20.0	2.900	2.300	0.150	32.100
	Хлеб с маслом	20.0	1.880	4.800	15.380	109.320
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	2.580	12.910	42.330
	<b>всего</b>	<b>190.0</b>	<b>4.9</b>	<b>9.7</b>	<b>28.4</b>	<b>183.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1114.0</b>	<b>29.0</b>	<b>42.4</b>	<b>168.7</b>	<b>1123.8</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>						
8/4	Каша ячневая на молоке с маслом	150.0	5.120	4.580	22.749	138.200
8	Какао на молоке	150.0	4.200	5.400	12.100	134.900
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	<b>всего</b>	<b>325.0</b>	<b>12.3</b>	<b>12.1</b>	<b>46.3</b>	<b>347.1</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<b>ОБЕД</b>						
53	Суп-лапша со сметаной на м/к бульоне	150.0	3.480	0.540	16.100	97.850
59	Ежики мясные	60.0	13.1	12.89	10.99	209
12	Тушеная свекла	100.0	1.63	3.5	8.17	71.23
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000
	<b>всего</b>	<b>510.0</b>	<b>23.3</b>	<b>18.3</b>	<b>87.2</b>	<b>606.8</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
231	Сырники из творога	80.0	12.300	8.300	10.210	214.000
69	Сметанный соус	20.0	0.98	1.93	0.98	23.51
2	Чай с сахаром	150.0	0.045	0.000	11.985	45.450
	<b>всего</b>	<b>250.0</b>	<b>13.3</b>	<b>10.2</b>	<b>23.2</b>	<b>283.0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1170.0</b>	<b>48.9</b>	<b>40.6</b>	<b>166.2</b>	<b>1275.1</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	150.0	5.860	5.100	35.210	223.390
10	Кофейный напиток на молоке	150.0	3.100	3.200	14.200	121.000
	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	<b>всего</b>	<b>324.0</b>	<b>10.8</b>	<b>12.3</b>	<b>61.0</b>	<b>430.4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<b>О Б Е Д</b>						
3	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	150.0	1.380	3.850	10.980	81.390
43	Котлета рыбная	60.0	20.150	2.930	4.700	128.360
136	Гороховый гарнир	100.0	20.560	5.720	43.010	301.820
11	Салат из лука	20.0	0.330	2.160	1.350	26.610
7	Компот из сухофруктов vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000
	<b>всего</b>	<b>530.0</b>	<b>47.5</b>	<b>16.0</b>	<b>111.9</b>	<b>766.9</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
168	Оладьи со сгущён.молоком	80.0	7.370	6.530	33.600	241.330
4	Напиток из шиповника	150.0	0.49	0.18	16.95	88.5
	<b>всего</b>	<b>230.0</b>	<b>7.9</b>	<b>6.7</b>	<b>50.6</b>	<b>329.8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1169.0</b>	<b>66.2</b>	<b>35.0</b>	<b>233.0</b>	<b>1565.4</b>

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
17	Каша пшеничная с маслом	150.0	5.840	7.810	20.310	196.100
8	Какао на молоке	150.0	4.200	4.800	12.100	134.900
	Батон	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
13	Сыр	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000
	<b>всего</b>	<b>325.0</b>	<b>13.9</b>	<b>15.0</b>	<b>49.1</b>	<b>433.0</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
15	Сок фруктовый	85.0	0.000	0.000	9.520	38.250
<b>О Б Е Д</b>						
12	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	150.0	2.990	3.840	19.110	118.510
48	Гуляш из отвар.мяса кур	60.0	14.960	9.230	3.850	169.320
41	Макаронные изделия	100.0	14.800	9.360	80.800	368.500
	Солёный огурец	20.0	0.000	0.000	0.780	3.200
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
	<b>всего</b>	<b>550.0</b>	<b>38.4</b>	<b>23.9</b>	<b>161.2</b>	<b>909.6</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
2	Запеканка творожная	80.0	18.600	11.000	16.700	211.400
69	Сметанный соус	20.0	0.820	1.900	1.960	31.290
18	Чай с сахаром, лимоном	150.0	0.165	2.580	12.910	42.330

	<b>всего</b>	<b>250.0</b>	<b>19.6</b>	<b>15.5</b>	<b>31.6</b>	<b>192.7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1210.0</b>	<b>71.8</b>	<b>54.4</b>	<b>251.4</b>	<b>1573.5</b>

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)	
<b>ЗАВТРАК</b>						
14/4	Каша гречневая на молоке	150.0	5.110	9.210	19.250	189.360
10	Кофейный напиток на молоке	150.0	4.200	4.800	19.000	132.500
4	Батон	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000
13	Масло	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000
	<b>всего</b>	<b>324.0</b>	<b>11.2</b>	<b>18.0</b>	<b>49.8</b>	<b>407.9</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>						
87	Суп рыбный	150.0	5.920	5.110	9.630	121.300
	Голубцы ленивые	150.0	13	13	15.23	205.23
7	Компот из сухофруктовс vit "С"	150.0	0.780	0.000	20.900	80.700
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
	Хлеб ржаной	30.0	1.600	0.350	13.300	64.000
	<b>всего</b>	<b>500.0</b>	<b>24.0</b>	<b>19.4</b>	<b>75.8</b>	<b>555.2</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
17	Бутерброт с повидлом	20.0	1.010	1.950	13.170	75.960
	Хлеб пшеничный	20.0	2.700	0.980	16.700	84.000
4	Молоко	150.0	5.3	4.89	7.3	99.32
	<b>всего</b>	<b>190.0</b>	<b>9.0</b>	<b>7.8</b>	<b>37.2</b>	<b>259.3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1099.0</b>	<b>44.2</b>	<b>45.2</b>	<b>172.2</b>	<b>1260.6</b>

<b>Среднесуточная калорийность за 10 онеи равна ( ккал. )</b>	<b>1327.75</b>
Белки (гр.)	47.183
Жиры (гр.)	41.986
Углеводы (гр.)	196.480

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.