

«Детский сад № 221»



Приказ № 01-24-013

Примерное 20-дневное меню

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
-Суп молочный с макаронными изделиями		150	5,26	5,40	16,84	136,90	171/1
--Бутерброд с маслом и сыром		32	2,78	3,44	10,06	82,30	96,97/1
Кофейный напиток на сгущенном молоке		150	2,35	2,53	18,71	106,89	512п/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	10	11	46	326	
10 ЧАСОВ							
Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0.50		12,70	52,80	537п/5
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
ОБЕД							
-Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом		150	3,47	3,07	7,67	72,24	144/1
-Плов с мясом		130	13,01	9,31	25,97	239,66	375/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Овощи натуральные соленые		45	0,33		0,70	4,10	113п/5
Кисель из концентрата плодового или ягодного		150	0.08	0,05	8,14	33,30	516/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	21	13	68	474	
ПОЛДНИК							
-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные		30	1,43		2,99	17,66	181/1
-Рыбные тефтели		50	7,07	4,72	6,17	95,38	355/1
-Картофельное пюре		100	2,17	2,36	14,61	88,30	434/1
-Чай с лимоном		150	0,04		9,12	36,61	501/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		445	13	7	52	324	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1412	44	32	179	1177	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	-Каша пшенная молочная с фруктами	150	5,87	6,68	23,33	176,80	14/5
	-Бутерброд с маслом	26	1,55	3,04	10,35	74,96	99, 100
	-Какао с молоком	150	2,71	2,87	13,08	88,98	508,509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		326	10	13	47	341	
10 ЧАСОВ							
	-Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		150	4	5	13	112	
ОБЕД							
	-Салат из свеклы с чесноком и сыром	45	1,59	2,85	4,80	51,13	58/1
	-Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	150	6,78	6,65	13,28	140,08	101/2
	-Котлеты из говядины	60	12,25	11,40	10,74	194,35	386/1
	-Соус красный основной	20	0,14	0,63	0,86	9,64	465/1
	-Макаронные изделия отварные	100	3,78	2,47	24,03	133,48	297/1
	-Компот из сухофруктов	150	0,34		8,99	37,36	527/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	29	25	89	691	
ПОЛДНИК							
	-Картофельная запеканка с мясом	150	13,06	9,26	23,24	228,46	382/1
	-Напиток из шиповника	150	0,51		18,23	74,93	538/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Печенье	24	1,80	2,83	17,98	104,59	
	-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		439	17	12	79	494	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1500	61	54	227	1637	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
-Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	8,99	10,91	27,75	245,10	26/6	
-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1	
-Кофейный напиток с молоком	150	2,74	2,72	14,26	92,45	513,514	
--Бутерброд с маслом и сыром	32	2,78	3,44	10,06	82,30	96,97/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	372	20	22	52	483		
10 ЧАСОВ							
Сок	100	0,50		12,70	52,80		
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53		
ОБЕД							
-Икра кабачковая (промышленного пр-ва)	45	0,86		3,47	17,28	121/1	
-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	150	3,43	2,68	9,31	75,05	133/1	
-Голень куриная запеченная	110	33,25	32,49		425,43	37/5	
-Горошница	80	7,82	2,17	18,85	126,25	425/1	
-Компот из плодов консервированных	150	0,24	0,06	19,28	78,62	533/1	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		
ИТОГО ЗА ОБЕД	595	50	38	77	847		
ПОЛДНИК							
-Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком	120	27,00	11,25	35,86	352,71	32/5	
-Чай с лимоном	150	0,04		9,12	36,61	501/1	
-Булочка домашняя	60	4,93	8,35	35,59	237,07	583/1	
-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	425	32	20	90	665		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1492	102	79	232	2048		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	-Бутерброд с маслом	26	1,55	3,04	10,35	74,96	99, 100
	-Какао с молоком	150	2,71	2,87	13,08	88,98	508,509
	Каша манная молочная вязкая	150	5,91	7,91	27,34	204,14	256/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	326	10	14	51	368	
10 ЧАСОВ							
	-Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	4	5	13	112	
ОБЕД							
	-Салат "Полевой" (картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком)	45	0,98	3,14	6,09	56,38	71/1
	-Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	150	3,65	2,68	11,91	86,34	101/2
	-Печень "по-строгановски"	60	10,80	8,37	4,77	137,55	30/5
	-Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3,00	22,15	128,17	248/1
	-Компот из сухофруктов	150	0,34		8,99	37,36	527/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	23	18	80	571	
ПОЛДНИК							
	--Макаронные изделия, запеченные с сыром	120	7,28	6,15	30,04	204,62	302/1
	-Чай с лимоном	150	0,04		9,12	36,61	501/1
	-Сушка на сметане	50	4,72	5,32	32,35	196,01	583/1
	-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	415	12	11	81	476	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1456	50	48	224	1526	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
-Каша "Дружба"		150	5,00	5,22	22,79	158,15	275/1
-Бутерброд с маслом и сыром		32	2,78	3,44	10,06	82,30	96,97/1
-Кофейный напиток с молоком		150	2,74	2,72	14,26	92,45	513,514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	11	11	47	333	
10 ЧАСОВ							
Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,50		12,70	52,80	537п/5
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
ОБЕД							
-/Салат из моркови с кукурузой консервированной		30	0,70	3,09	3,61	45,02	42/1
-/Суп картофельный с бобовыми, с мясом		150	5,48	2,18	12,42	91,18	149,150
-Гренки из пшеничного хлеба		15	1,82	0,19	11,81	56,26	176/1
-Гуляш		60	20,48	12,12	1,68	197,72	373/1
-Картофельное пюре		100	2,17	2,36	14,61	88,30	434/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Кисель из концентрата плодового или ягодного		150	0,08	0,05	8,14	33,30	516/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	35	21	78	637	
ПОЛДНИК							
-Рыба по-польски		90	18,76	11,67	7,36	209,54	343/1
-Рис отварной с овощами		120	3,12	4,10	29,26	166,30	421/1
-Чай с сахаром		150			7,99	31,99	501,502
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		475	24	16	64	493	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1472	69	48	202	1516	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	-Каша манная молочная жидкая	150	4,86	5,00	19,92	144,07	268/1
	-Бутерброд с маслом	25	1,54	2,61	10,34	71,00	99, 100
	-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	Какао на сгущенном молоке	150	2,33	2,62	18,20	105,63	510/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	14	15	49	384	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	-Винегрет овощной	45	0,98	4,09	4,71	59,43	82/1
	--Суп картофельный с клецками с мясом	150	4,08	2,89	12,12	90,85	151/1
	-Бигус с птицей	140	10,50	10,54	10,04	177,09	409,428
	-Компот из плодов консервированных	150	0,24	0,06	19,28	78,62	533/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	19	18	68	513	
ПОЛДНИК							
	-Чай без сахара	150			0,02	0,06	501п/5
	Вафли	24	0,77	0,67	19,46	86,98	
	-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	Сельдь с луком репчатым	60	10,35	10,12	0,90	136,08	359/1
	Картофель отварной	100	2,45	3,56	19,49	119,67	431/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	429	14	14	49	382	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1429	47	47	179	1331	

Утверждаю:
Заведующий

Этцель О.Г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ 221

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
-Каша пшеничная молочная жидкая с фруктами		150	5,54	5,48	22,85	162,77	273/1
-Бутерброд с джемом или повидлом		30	1,56	0,16	14,85	67,07	101,102
-Чай с молоком		150	1,36	1,50	11,21	63,81	501,506
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8	7	49	294	
10 ЧАСОВ							
-Кисломолочный напиток		150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		150	4	5	13	112	
ОБЕД							
-Салат "Рубин" (из свеклы с изюмом и черносливом)		45	0,85	3,33	9,19	70,14	59/1
-Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом		150	3,45	2,66	9,94	77,45	139/1
-Суфле из печени		90	13,63	6,97	8,34	150,37	07018,
-Макаронные изделия отварные		100	3,78	2,47	24,03	133,48	297/1
-Компот из сухофруктов		150	0,34		8,99	37,36	527/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	26	16	86	594	
ПОЛДНИК							
-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные		30	1,43		2,99	17,66	181/1
-Омлет натуральный		90	6,57	8,05	2,68	109,41	307/1
-Булочка дорожная		50	7,26	7,10	32,01	220,92	584/1
-Кофейный напиток с молоком		150	2,74	2,72	14,26	92,45	513,514
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	18	18	61	479	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1490	57	46	209	1478	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	-Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами	150	6,11	7,47	21,91	179,24	64/5
	-Какао с молоком	150	2,71	2,87	13,08	88,98	508,509
	-Бутерброд с маслом	25	1,54	2,61	10,34	71,00	99, 100
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	10	13	45	339	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	-Салат "Полевой" (картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком)	30	0,64	2,09	4,00	37,33	71/1
	-Суп крестьянский с крупой, с мясом	150	3,39	3,92	7,81	79,92	65/5
	-Голубцы ленивые	150	20,66	17,34	28,61	353,16	377/1
	-Соус сметанный	20	0,29	1,65	0,81	19,25	112/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,08	0,05	8,14	33,30	516/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	29	26	75	648	
ПОЛДНИК							
	-Суп - уха с рыбой	150	7,81	3,48	10,22	103,35	159/1
	-Гренки с сыром	30	4,59	4,93	9,87	102,20	177/1
	Печенье	24	1,80	2,83	17,98	104,59	
	-Чай без сахара	150			0,02	0,06	501п/5
	-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	449	15	11	47	349	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1434	54	50	181	1389	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
-Суп молочный с макаронными изделиями		150	5,26	5,40	16,84	136,90	171/1
-Кофейный напиток с молоком		150	2,74	2,72	14,26	92,45	513,514
-Бутерброд с джемом или повидлом		30	1,56	0,16	14,85	67,07	101,102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10	8	46	296	
10 ЧАСОВ							
Кисломолочный напиток		150	5,22	5,76	15,30	133,92	535п/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		150	5	6	15	134	
ОБЕД							
-Суп шахтерский со сметаной, с мясом		150	3,52	2,72	9,85	77,95	101/2
-Жаркое по-домашнему		150	10,98	11,34	15,39	207,43	374/1
-Лимонный напиток		150	0,17		13,54	54,86	526/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Овощи натуральные соленные		45	0,36		0,77	4,50	113п/5
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	19	15	65	470	
ПОЛДНИК							
-Вареники ленивые с маслом сливочным		133	22,68	7,41	35,93	301,09	331/1
-Булочка "Татарочка" с курагой		50	5,09	4,57	32,23	190,30	578/1
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
Чай с сахаром		150			9,00	35,99	503/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		428	28	12	86	566	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1463	62	41	213	1466	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
-Каша "Рябчик"		150	5,18	5,31	21,19	153,17	266/1
-Какао с молоком		150	2,71	2,87	13,08	88,98	508,509
-Бутерброд с джемом или повидлом		30	1,56	0,16	14,85	67,07	101,102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9	8	49	309	
10 ЧАСОВ							
-Кисломолочный напиток		150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		150	4	5	13	112	
ОБЕД							
-Салат "Овощная мозайка"		45	0,82	4,09	4,68	58,80	72/1
-Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной		150	5,51	6,59	6,89	108,73	152,409
-Котлеты куриные		80	14,45	20,41	10,06	281,72	422/1
-Капуста тушеная		145	3,42	2,66	14,64	96,27	428/1
-Компот из сухофруктов		150	0,34		8,99	37,36	527/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	29	34	71	708	
ПОЛДНИК							
-Картофельная запеканка с мясом		150	13,06	9,26	23,24	228,46	382/1
Вафли		20	0,64	0,56	16,22	72,48	
-Чай с сахаром		150			7,99	31,99	501,502
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
Хлеб пшеничный		20	3,04	0,32	19,68	93,76	114/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		435	17	10	76	465	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1545	59	58	209	1594	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
-Каша "Дружба"		150	5,00	5,22	22,79	158,15	275/1
-Бутерброд с маслом		25	1,54	2,61	10,34	71,00	99, 100
Кофейный напиток на сгущенном молоке		150	2,35	2,53	18,71	106,89	512п/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9	10	52	336	
10 ЧАСОВ							
Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,50		12,70	52,80	537п/5
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
ОБЕД							
-Салат из свеклы с чесноком и сыром		45	1,59	2,85	4,80	51,13	58/1
-Щи с курицей со сметаной		150	4,41	6,27	6,22	99,16	80/5
-Бефстроганов		60	12,45	11,47	2,71	163,87	250/2
-Картофельное пюре		110	2,41	2,64	16,17	98,08	434/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Напиток из шиповника		150	0,51		18,23	74,93	538/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	25	24	74	612	
ПОЛДНИК							
--Макаронные изделия, запеченные с сыром		130	7,73	6,33	32,87	219,27	302/1
Булочка дорожная		50	7,26	7,10	32,01	220,92	584/1
-Чай с лимоном		150	0,04		9,12	36,61	501/1
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	15	13	83	516	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1425	50	48	222	1516	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
-Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	8,99	10,91	27,75	245,10	26/6	
-Какао с молоком	150	2,71	2,87	13,08	88,98	508,509	
--Бутерброд с маслом и сыром	32	2,78	3,44	10 06	82,30	96,97/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	332	14	17	51	416		
10 ЧАСОВ							
-Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	4	5	13	112		
ОБЕД							
-Суп с пшеном и мясом	150	3,22	3,56	6,10	69,25	204/9	
-Тефтели из говядины	50	9,09	8,19	9,84	149,49	395/1	
-Соус сметанный	25	0,36	2,06	1,02	24,07	112/5	
-Каша перловая рассыпчатая	110	3 42	3,30	24 24	140,28	248/1	
-Компот из сухофруктов	150	0,34		8,99	37,36	527/1	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		
Овощи натуральные соленные	45	0,36		0 77	4,50	113п/5	
ИТОГО ЗА ОБЕД	590	21	18	77	550		
ПОЛДНИК							
-Суфле из печени	90	13,63	6,97	8,34	150,37	07018;	
-Икра морковная	50	1,23	2,56	6,53	54,06	54/2	
Пряник	24	1,15	0,67	18 65	85,25		
-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1	
Чай с сахаром	150			9,00	35,99	503/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	409	16	10	52	364		
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1481	56	50	192	1442		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
-Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами		150	6,11	7,47	21,91	179,24	64/5
-Чай с молоком		150	1,36	1,50	11,21	63,81	501,506
-Бутерброд с маслом		25	1,54	2,61	10,34	71,00	99, 100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9	12	43	314	
10 ЧАСОВ							
Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,50		12,70	52,80	537п/5
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
ОБЕД							
-Икра кабачковая (промышленного пр-ва)		45	0,86		3,47	17,28	121/1
-Суп домашней лапшой, с мясом птицы		150	3,64	3,51	11,64	92,66	152,409
-Плов с мясом		150	15,02	10,73	29,97	276,53	375/1
-Компот из плодов консервированных		150	0,24	0,06	19,28	78,62	533/1
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,60	
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25	15	97	621	
ПОЛДНИК							
-Омлет натуральный		90	6,57	8,05	2,68	109,41	307/1
-Пирожки, печенные из сдобного теста с фаршем из печени		50	6,31	3,30	17,53	125,15	89/5
-Чай с сахаром		150			7,99	31,99	501,502
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		385	13	11	38	305	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1380	47	38	190	1293	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
-Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	5,52	6,22	25,06	178,26	34/5	
-Какао с молоком	150	2,71	2,87	13,08	88,98	508,509	
-Бутерброд с маслом и сыром	32	2,78	3,44	10,06	82,30	96,97/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	332	11	13	48	350		
10 ЧАСОВ							
-Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	4	5	13	112		
ОБЕД							
-Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,86	3,02	2,76	41,63	27/1	
-*Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,11	4,06	11,07	101,25	83,121/	
-Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	150	15,41	6,80	12,95	174,57	95/5	
-Компот из сухофруктов	150	0,34		8,99	37,36	527/1	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92		
ИТОГО ЗА ОБЕД	540	26	15	62	480		
ПОЛДНИК							
-Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	28,59	11,50	30,31	339,11	319/1	
-Сушка на сметане	50	4,72	5,32	32,35	196,01	583/1	
-Чай с лимоном	150	0,04		9,12	36,61	501/1	
-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	445	34	17	81	610		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ							
	1467	75	49	204	1551		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
-Каша пшеничная молочная с фруктами		150	5,87	6,68	23,33	176,80	14/5
-Кофейный напиток с молоком		150	2,74	2,72	14,26	92,45	513,514
Бутерброд с маслом		25	1,55	3,04	10,35	74,96	99, 100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	10	12	48	344	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	0,50		12,70	52,80	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
ОБЕД							
-Суп "Харчо" со сметаной, с мясом		150	3,65	2,68	11,91	86,34	101/2
-Голень куриная запеченная		110	20,90	23,39		294,13	37/5
-Макаронные изделия отварные		100	3,78	2,47	24,03	133,48	297/1
-Лимонный напиток		150	0,17		13,54	54,86	526/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Овощи натуральные соленые или свежие		45	0,27	0,09	1,89	9,45	112/1
Соус сметанный с морковью и луком		20	0,40	1,83	1,24	22,94	451/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	33	31	78	726	
ПОЛДНИК							
-Чай с молоком		150	1,36	1,50	11,21	63,81	501,506
Печенье		30	2,25	3,54	22,47	130,74	
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
Запеканка рисовая с творогом		120	10,27	5,88	41,25	258,96	322п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	14	11	84	492	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1455	58	54	223	1615	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	-Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	8,99	10,91	27,75	245,10	26/6
	-Бутерброд с джемом или повидлом	30	1,56	0,16	14,85	67,07	101,102
	Какао на сгущенном молоке	150	2,33	2,62	18,20	105,63	510/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	13	14	61	418	
10 ЧАСОВ							
	-Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	4	5	13	112	
ОБЕД							
	-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	150	3,35	2,58	8,79	71,85	133/1
	-Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	60	8,86	10,49	6,15	154,31	295/10
	-Капуста тушеная	100	2,38	1,87	10,19	67,08	428/1
	-Компот из сухофруктов	150	0,34		8,99	37,36	527/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	Овощи натуральные соленые или свежие	45	0,27	0,09	1,89	9,45	112/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	19	16	62	465	
ПОЛДНИК							
	-Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,26	5,40	16,84	136,90	171/1
	-Сырники из творога со сметаной	100	21,78	10,77	28,10	296,42	327/1
	-Чай с сахаром	150			7,99	31,99	501,502
	-Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	495	27	16	62	504	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1540	64	50	198	1498	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
-Каша ячневая молочная жидкая с фруктами		150	5,52	6,22	25,06	178,26	34/5
-Кофейный напиток с молоком		150	2,74	2,72	14,26	92,45	513,514
-Бутерброд с маслом		25	1,54	2,61	10,34	71,00	99, 100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	10	12	50	342	
10 ЧАСОВ							
Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,50		12,70	52,80	537п/5
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
ОБЕД							
-/Суп картофельный с бобовыми, с мясом		150	5,48	2,18	12,42	91,18	149,150
-Гренки из пшеничного хлеба		15	1,82	0,19	11,81	56,26	176/1
-Жаркое по-домашнему		150	10,98	11,34	15,39	207,43	374/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Винегрет овощной		50	1,96	12,14	9,37	154,49	82/1
Кисель из концентрата плодового или ягодного		150	0,08	0,05	8,14	33,30	516/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	24	27	83	667	
ПОЛДНИК							
-Котлеты рыбные		60	9,92	3,41	5,85	93,64	103/5
-Рис отварной с овощами		100	2,60	3,42	24,43	138,82	421/1
-Чай с лимоном		150	0,04		9,12	36,61	501/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	14	7	59	355	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1425	49	45	204	1417	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
-Каша "Рябчик"		150	5,18	5,31	21,19	153,17	266/1
-Яйцо отварное		40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
-Чай с молоком		150	1,36	1,50	11,21	63,81	501,506
-Бутерброд с джемом или повидлом		30	1,56	0,16	14,85	67,07	101,102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	13	12	48	347	
10 ЧАСОВ							
-Кисломолочный напиток		150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		150	4	5	13	112	
ОБЕД							
-Суп - уха с рыбой		150	7,81	3,48	10,22	103,35	159/1
-Бефстроганов из куриного филе		60	7,68	13,25	3,84	165,32	104/6
-Картофельное пюре		100	2,17	2,36	14,61	88,30	434/1
-Компот из сухофруктов		150	0,34		8,99	37,36	527/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Салат из свеклы с чесноком и сыром		45	0,95	2,56	2,59	37,19	58/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	23	22	66	556	
ПОЛДНИК							
-Запеканка из творога с молоком сгущенным		150	28,59	11,50	30,31	339,11	319/1
-Булочка "Татарочка" с курагой		50	5,09	4,57	32,23	190,30	578/1
-Лимонный напиток		150	0,17		13,54	54,86	526/1
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		445	34	16	85	623	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1530	75	55	212	1638	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
-Каша манная молочная жидкая		150	4,86	5,00	19,92	144,07	268/1
-Кофейный напиток с молоком		150	2,74	2,72	14,26	92,45	513,514
-Бутерброд с маслом и сыром		32	2,78	3,44	10,06	82,30	96,97/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	10	11	44	319	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	0,50		12,70	52,80	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
ОБЕД							
-Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом		150	3,45	2,66	9,94	77,45	139/1
-Котлеты из говядины		60	12,25	11,40	10,74	194,35	386/1
-Компот из плодов консервированных		150	0,24	0,06	19,28	78,62	533/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Рагу из овощей		100	3,72	2,96	21,56	127,75	201/2
Овощи натуральные соленые или свежие		45	0,27	0,09	1,89	9,45	112/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	24	18	89	612	
ПОЛДНИК							
-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные		30	1,43		2,99	17,66	181/1
-Омлет натуральный		90	6,57	8,05	2,68	109,41	307/1
-Творожки песочные		50	6,49	7,79	23,54	190,24	596/1
-Чай с сахаром		150			7,99	31,99	501,502
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	15	16	47	388	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1412	50	45	193	1372	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
-Каша пшенная молочная жидкая с фруктами		150	5,54	5,48	22,85	162,77	2/3/1
-Какао с молоком		150	2,71	2,87	13,08	88,98	508,509
-Бутерброд с джемом или повидлом		30	1,56	0,16	14,85	67,07	101,102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10	9	51	319	
10 ЧАСОВ							
-Кисломолочный напиток		150	4,35	4,80	12,75	111,60	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		150	4	5	13	112	
ОБЕД							
-Свекольник со сметаной, с мясом		150	3,41	2,60	9,34	74,39	136/1
-Суфле из печени		80	12,12	6,21	7,39	133,80	07018,
-Макаронные изделия отварные		100	3,78	2,47	24,03	133,48	297/1
-Компот из сухофруктов		150	0,34		8,99	37,36	527/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Овощи натуральные соленые или свежие		45	0,27	0,09	1,89	9,45	112/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	24	12	77	513	
ПОЛДНИК							
-Рыба тушеная в соусе		85	13,66	7,86	3,08	137,71	348/1
-Картофель отварной		100	1,89	2,71	15,06	92,15	431/1
-Чай с сахаром		150			7,99	31,99	501,502
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	
-Фрукты свежие		95	0,38		9,31	38,76	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	17	11	45	347	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1515	55	36	186	1291	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		29323	1186	972	4077	29796	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		1466	59	49	204	1490	
Содержание БЖУ в % от калорийности							
			16	29	55		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организации и детских оздоровительных учреждений (г Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 2 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М. ДеЛи принт, 2005
- 5 разработана для организации горячего питания детей в муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение, распространяется на блюдо (изделие), вырабатываемое и реализуемое в детских дошкольных образовательных учреждениях
- 6 Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. Ф. Л. Марчука, в 2 частях

- 8 Требования к оказанию единой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы 2012г; ТТК
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005
- 10 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

