

**Примерное двухнедельное меню (зимне-весеннее) для организации питания детей
в МБДОУ "Красновский детский сад "Солнышко"
(трехразовое питание)
2022 - 2023 г**

*Утверждено:
и.о. заведующего
МБДОУ "Красновский
детский сад, Солнышко"
Варягина С.В.*



	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Первая неделя</i>							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к стр.101	200	6.90	5.70	22.30	167.80
	Чай с молоком и сахаром	54-4гн стр.284	200	1.60	1.10	8.70	50.90
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Масло сливочное	пром	5	0.05	3.60	0.05	33.05
	Фрукт (яблоко)	пром	100	0.30	0.40	9.90	44.40
Всего		X	X	11.00	11.10	54.10	360.15
II завтрак	Сок фруктовый	пром	100	0.60	0.10	11.20	48.10
Обед	Салат из моркови и яблок	54-11з стр.15	60	0.60	6.10	4.30	74.20
	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	54-2с стр.41	200	1.68	4.24	14.48	90.24
	Рис отварной	54-6г стр.121	150	3.70	4.80	36.50	203.50
	Биточек из курицы	54-28м стр.232	75	14.40	3.20	10.10	126.40
	Компот из сухофруктов	54-1хн	200	0.50	0.00	19.80	81.00
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.40	10.00	51.20
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.25	0.75	14.7	70.35
Всего		X	X	25.73	19.59	121.08	744.99
Полдник	Запеканка творожная	54-1т стр.160	150	29.70	10.70	21.70	301.20
	Соус шоколадный	54-8 соус стр.278	25	1.35	1.20	10.50	58.10
	Печенье	пром	40	3.00	3.90	29.80	166.30
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн стр.303	200	3.80	2.90	11.30	86.00
Всего				37.85	18.70	73.30	611.60
ИТОГО				74.58	49.39	248.48	1716.74

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Первая неделя</i>							
ВТОРНИК							
Завтрак	Огурец свежий	пром	60	0.50	0.10	1.50	8.50
	Каша гречневая	54-4г стр.119	150	8.30	6.30	36.00	233.70
	Яйцо варенное	54-60	40	4.80	4.00	0.30	56.60
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Масло сливочное	пром	5	0.05	3.60	0.05	33.05
	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн стр.283	200	0.30	0.00	6.70	27.90
	Фрукт (яблоко)	пром	100	0.30	0.40	9.90	44.40
Всего		X	X	16.40	10.60	67.60	468.15
II завтрак	Сок фруктовый	пром	100	0.60	0.10	11.20	48.10
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	54-14з стр.18	60	1.00	3.20	10.00	73.60
	Розсольник "Ленинградский"	54-3с стр.42	200	1.92	5.36	13.20	106.64
	Картофельное пюре	54-11г стр.128	150	3.20	5.20	19.80	139.40
	Тефтеля рыбная	54-11р	80	10.30	6.40	10.10	139.00
	Компот из сухофруктов	54-1хн стр.327	200	0.50	0.00	19.80	81.00
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.30	0.20	14.80	70.30
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.4	10.00	51.2
Всего		X	X	21.82	20.86	108.90	709.24
Полдник	Котлеты капустные	54-12г стр.129	150	8.60	6.30	25.60	193.50
	Оладьи из печени	54-35м стр.242	80	14.00	9.20	12.60	187.40
	Какао с молоком	54-21гн	200	4.60	3.60	12.60	100.40
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
Всего				29.35	19.40	63.95	545.30
ИТОГО				67.57	50.86	240.45	1722.69

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Первая неделя</i>							
СРЕДА							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	54-27к стр.110	200	5.30	5.70	25.30	174.20
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Масло сливочное	пром	5	0.05	3.60	0.05	33.05
	Сыр твердых сортов в нарезке	51-1з стр.4	15	3.50	4.40	0.00	53.80
	Чай с молоком	54-4гн стр.284	200	1.60	1.10	8.70	50.90
	Печенье	пром	40	3.00	3.90	29.80	169.30
Всего		X	X	15.60	19.00	77.00	545.25
II завтрак	Сок фруктовый	пром	100	0.60	0.10	11.20	48.10
Обед	Салат из свеклы отварной	54-13з стр.17	60	0.80	2.70	4.60	45.60
	Суп картофельный с фасолью	54-9с стр.50	200	4.16	4.00	14.00	108.32
	Макароны отварные	54-1г стр.115	150	5.40	4.90	32.80	196.80
	Шницель из курицы	54-29м стр.233	75	14.40	3.20	10.10	126.40
	Компот из сухофруктов	54-1хн стр.327	200	0.50	0.00	19.80	81.00
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.40	10.00	51.20
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.25	0.75	14.7	70.35
Всего		X	X	30.11	16.05	117.20	727.77
Полдник	Голубцы ленивые	54-3м стр.198	80	6.70	6.10	5.10	102.70
	Ватрушка с творогом	54-1в	50	8.30	10.40	15.00	185.70
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн стр.303	200	3.80	2.90	11.30	86.00
Всего				20.95	19.70	44.55	438.40
ИТОГО				66.66	54.75	238.75	1711.42

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетиче- ская ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Первая неделя</i>							
ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	54-25к стр.107	200	8,30	10,10	37,60	274,90
	Чай с сахаром	54-2гн стр.282	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Повидло яблочное	пром	20	0,10	0,00	13,00	52,30
	Хлеб пшеничный	пром	20	1,50	0,20	9,80	46,90
	Хлеб ржаной	пром	10	0,65	0,10	3,35	17,10
	Фрукты (Яблоко)	пром	100	0,30	0,40	9,90	44,40
Всего		Х	Х	11,05	10,80	80,15	462,40
II завтрак	Йогурт	пром	150	5,10	3,80	8,30	87,20
Обед	Суп крестьянский с рисом	54-11с стр.53	200	1,76	5,04	10,80	95,52
	Рагу из овощей	54-9г стр.124	150	2,80	7,40	13,60	133,40
	Печень тертая	54-26м стр.229	80	11,38	18,10	4,80	227,40
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,30	0,20	14,80	70,30
	Хлеб ржаной	пром	30	1,30	0,20	6,70	34,20
	Кисель из апельсинов	54-20хн стр.344	200	0,40	0,10	14,40	59,70
Всего		Х	Х	25,04	34,84	73,40	707,72
Полдник	Сырники	54-6г стр.168	50	9,80	2,90	10,30	106,40
	Макаронны отварные с сыром	54-3г стр.118	150	7,90	6,80	28,60	207,70
	Соус шоколадный	54-7соус стр.278	20	1,10	0,90	8,40	46,50
	Хлеб ржаной	пром	10	0,65	0,10	3,35	17,10
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн стр.303	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Всего				23,25	13,60	61,95	463,70
ИТОГО				59,34	59,24	215,50	1633,82

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Первая неделя</i>							
ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	54-10к стр.91	200	8,00	10,80	38,70	283,90
	Час с медом	54-11гн стр.291	200	0,30	0,00	7,40	30,90
	Хлеб ржаной	пром	10	0,65	0,10	3,35	17,10
	Хлеб пшеничный	пром	20	1,50	0,20	9,80	46,90
	Фрукты (банан)	пром	100	0,30	0,40	9,90	44,40
	Вафли	пром	30	0,80	1,00	23,20	105,00
Всего		Х	Х	11,55	12,50	92,35	528,20
II завтрак	Сок фруктовый	пром	100	0,60	0,10	11,20	48,10
Обед	Салат из свежих помидор, огурцов	54-5з стр.6	60	0,60	3,10	1,80	37,60
	Суп картофельный с макаронами	54-7с стр.48	200	2,56	2,16	18,16	102,00
	Картофель отварной в молоке	54-10г стр.127	150	4,50	5,50	26,50	173,70
	Катлета рыбная любительская	54-16р стр.192	80	10,32	3,20	4,88	89,76
	Соус молочный натуральный	54-5соус стр.277	20	0,70	1,50	1,90	23,80
	Компот из изюма	54-4хн стр.329	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Хлеб ржаной	пром	30	2,00	0,40	10,00	51,20
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,25	0,75	14,70	70,35
Всего		Х	Х	23,93	16,81	107,54	672,31
Полдник	Капуста тушеная с мясом куриным	54-32м стр.237	150	12,60	6,20	7,80	137,20
	Хлеб пшеничный	пром	20	1,50	0,20	9,80	46,90
	Хлеб ржаной	пром	10	0,65	0,10	3,35	17,10
	Какао с молоком сгущенным	54-22гн стр.302	200	3,50	3,30	22,30	133,40
	Булочка ванильная	54-10в стр.363	60	4,60	4,10	30,50	177,00
Всего				22,85	13,90	73,75	511,60
ИТОГО				58,33	43,21	273,64	1712,11

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическ ая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Вторая неделя</i>							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Суп молочный с гречневый крупой	54-17к стр.99	200	7.20	6.00	19.90	162.40
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з стр.4	15	3.50	4.40	0.00	53.70
	Масло сливочное	53-19з стр.24	5	0.05	3.60	0.05	33.05
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн стр.283	200	0.30	0.00	6.70	27.90
	Вафли	пром	30	0.80	1.00	23.20	105.00
	Фрукты (банан)	пром	100	0.30	0.40	9.90	44.40
Итого		X	X	14.30	15.70	72.90	490.45
II завтрак	Сок фруктовый	пром	100	0.60	0.10	11.20	48.10
Обед	Свекольник	54-18с стр.61	200	1.60	1.92	10.40	65.68
	Картофельное пюре	54-11г стр. 127	150	3.20	5.20	19.80	139.40
	Тефтели рыбные	54-11р стр. 186	80	10.30	6.40	10.70	139.00
	Соус белый основной	54-2соус стр.273	20	0.50	0.80	0.90	12.50
	Икра морковная	54-12з стр.16	60	1.20	4.20	6.00	68.00
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.40	10.00	51.20
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.25	0.75	14.70	70.35
	Компот из чернослива	54-3хн стр.328	200	0.50	0.20	19.50	81.30
Итого		X	X	22.15	19.97	103.20	675.53
Полдник	Плов с курицей	54-12м стр.210	150	20.50	6.10	24.90	236.00
	Соус сметанный натуральный	54-4соус стр.276	20	0.30	1.60	0.70	18.60
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Какао с молоком	54-21гн стр.301	200	4.60	3.60	12.60	100.40
	Кекс столичный	54-4в стр.357	50	2.70	8.30	23.90	181.80
Всего				30.25	19.90	75.25	600.80
ИТОГО				66.70	55.57	251.35	1766.78

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Вторая неделя</i>							
ВТОРНИК							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	54-21к ст.103	150	3.90	4.10	21.50	138.40
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Масло сливочное	53-19з стр.24	5	0.05	3.60	0.05	33.05
	Чай с сахаром	54-2гн стр.282	200	0.20	0.00	6.50	26.80
	Печенье	пром	40	3.00	3.90	29.80	166.30
	Фрукты (яблоко)	пром	100	0.30	0.40	9.90	44.40
Всего		X	X	9.60	12.30	80.90	472.95
II завтрак	Ряженка	пром	180	5.20	4.50	7.60	91.60
Обед	Салат с капусты, морковки и яблока	54-9з стр.12	60	0.80	6.00	3.60	72.40
	Суп картофельный с клецками	54-6с стр.47	200	1.84	2.64	11.04	74.72
	Горошница	54-21г стр.140	150	14.50	1.30	33.80	204.80
	Печень по строгановски	54-16м стр.216	80	13.40	12.70	5.30	189.30
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.40	10.00	51.20
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.25	0.75	14.70	70.35
	Компот из кураги	54-2хн стр.327	200	1.00	0.10	15.7	66.9
Всего		X	X	40.99	28.39	101.74	821.27
Полдник	Плов из булгура с курицей	54-31м стр.236	150	14.80	6.50	29.00	234.20
	Помидор в нарезке	54-3з стр.5	60	0.70	0.10	2.30	12.80
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Кисель из вишни	54-22хн стр.346	200	0.20	0.00	13.00	52.90
	Шанежка с яблоками	54-16в стр.369	60	3.10	1.80	25.30	129.70
Всего				20.95	8.70	82.75	493.60
ИТОГО				71.54	49.39	265.39	1787.82

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры, № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Вторая неделя</i>							
СРЕДА							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	54-3к стр.81	150	5.60	6.60	34.80	220.40
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Масло сливочное	53-19з стр.24	5	0.05	3.60	0.05	33.05
	Чай с медом	54-11гн стр.291	200	0.30	0.00	7.40	30.90
	Фрукты (банан)	пром	100	0.30	0.40	9.90	44.40
Всего		X	X	8.40	10.90	65.30	392.75
II завтрак	Молоко	пром	180	5.20	4.50	8.60	95.90
Обед	Салат морковь с яблоками	54-11з стр.15	60	0.60	6.10	4.30	74.20
	Суп картофельный с горохом	54-8с стр.49	200	4.24	4.00	15.92	116.80
	Картофель отварной в молоке	54-10г стр.126	150	4.50	5.60	26.60	173.70
	Катлета рыбная	54-3р стр.175	80	10.30	6.40	10.10	139.00
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.25	75.00	14.70	70.35
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.40	10.00	51.20
	Компот из яблок и вишни	54-5хн стр.330	20	0.20	0.10	10.20	42.50
Всего		X	X	29.29	102.10	100.42	763.65
Полдник	Капуста тушеная с мясом курицы	54-32м стр.237	150	12.60	6.20	7.80	137.20
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Какао с молоком сгущенным	54-22гн стр.302	200	3.50	3.30	22.30	133.40
	Рулет с орехами	54-11в стр.364	50	5.50	9.10	25.20	205.00
	Соус из кураги	54-10 соус стр.280	25	0.10	0.00	14.90	60.20
Всего				23.85	18.90	83.35	599.80
ИТОГО				61.54	131.90	249.07	1756.20

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Вторая неделя</i>							
ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Салат с капусты	54-7з стр.9	60	1.60	6.10	6.20	85.70
	Омлет натуральный	54-1о стр.151	150	12.70	18.00	3.30	225.50
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Сыр твердый	54-1з стр.4	15	3.50	4.40	0.00	53.70
	Чай с лимоном и медом	54-12гн стр.292	200	0.40	0.00	7.60	32.00
	Печенье	пром	40	3.00	3.90	29.80	166.30
Всего		X	X	23.35	32.70	60.05	627.20
II завтрак	Сок фруктовый	пром	100	0.60	0.10	11.20	48.10
Обед	Икра свекольная	54-15з стр.19	60	1.30	4.20	6.80	71.40
	Суп крестьянский с крупой перловой	54-10с стр.52	200	1.92	5.04	10.32	94.24
	Жаркое по-домашнему с курицей	54-33м стр.239	150	18.60	4.70	13.20	169.20
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.25	0.75	14.70	70.35
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.40	10.00	51.20
	Компот из изюма	54-4хн стр.329	200	0.40	0.10	18.40	75.80
Всего		X	X	27.07	15.29	84.62	580.29
Полдник	Рагу из овощей	54-9г стр.124	150	2.80	7.40	13.60	133.40
	Тефтеля из говядины с рисом	54-15м стр.215	80	10.60	10.70	9.80	177.50
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн стр.303	200	3.80	2.90	11.30	86.00
	Коржик молочный	54-2в стр.355	40	2.60	4.00	21.01	129.90
Всего				21.95	25.30	68.86	590.80
ИТОГО				72.37	73.29	213.53	1798.29

	Наименование блюда согласно рецептуре	Номер рецептуры № страницы	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<i>Вторая неделя</i>							
ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	54-14к стр.95	150	6.00	6.60	31.90	211.10
	Хлеб ржаной	пром	10	0.65	0.10	3.35	17.10
	Хлеб пшеничный	пром	20	1.50	0.20	9.80	46.90
	Масло сливочное	53-19з стр.24	5	0.05	3.60	0.05	33.05
	Чай с сахаром	54-2гн стр.282	200	0.20	0.00	6.50	26.80
	Фрукты (яблоко)	пром	100	0.30	0.40	9.90	44.40
Всего		X	X	8.70	10.90	61.50	379.35
II завтрак	Сок фруктовый	пром	100	0.60	0.10	11.20	48.10
Обед	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	54-6з стр.7	60	1.30	6.60	22.00	73.40
	Борщ с фасолью	54-19с стр.62	200	3.12	5.12	12.24	107.44
	Каша гречневая	54-4г стр.119	150	8.30	6.30	36.00	233.70
	Биточки из курицы	54-28м стр.231	75	14.40	3.20	10.10	126.40
	Хлеб ржаной	пром	30	2.00	0.40	10.00	51.20
	Хлеб пшеничный	пром	30	2.25	0.75	14.70	70.35
	Кисель из вишни	54-22хн стр.346	200	0.20	0.00	13.00	52.90
Всего		X	X	32.17	22.47	129.24	763.49
Полдник	Пудинг из творога и яблок	54-4г стр.164	150	22.90	10.80	15.40	250.30
	Булочка школьная	54-9в стр.362	60	5.20	1.80	34.00	172.60
	Какао с молоком сгущенным	54-22гн стр.302	200	3.50	3.30	22.30	133.40
Всего				31.60	15.90	71.70	556.30
ИТОГО				72.47	49.27	262.44	1699.14