



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей
 в МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА «ЯСЛИ-САД № 6 «ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙЧАТА» ГОРОДА СНЕЖНОЕ»
 на зимне-весенний период 2022года
 разработанное согласно методического пособия
 «Организация питания детей в дошкольных учебных заведениях» 2014 г

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		Если 2-3 года	Старш ая группа 4-6 лет	белки	жиры	углеводы							
A	I	2	3	4	5	6			7	8			
<i>Первая неделя</i>													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
Стр.503	Каша овсяная, вязкая	90	100	9,24	12,16	11,62	13,34	24,22	34,02	197,2	282		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	5,64	7,75	3,75	6,41	12,86	15,9	112,5	154,9		
Стр.496	Яйцо отварное	1/2	1/2	3,81	7,62	3,45	6,9	0,21	0,42	52,1	104,2		
Стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,048	0,048	0,012	0,012	12,5	12,5	47,46	47,46		
	Вафли	15	25	1,2	1,98	2,7	4,11	14,7	21,54	30,26	86,86		
Итого**	X	-	-	19,93	29,55	21,53	30,77	64,49	84,38	439,52	675,42		

Обед													
Стр.361	Борщ Украинский с сметаной	200	250	6,93	8,65	9,09	10,19	24,08	30,25	190,77	277,88		
Стр.403	Плов с мясом курицы	120	160	5,41	10,12	8,92	12,51	17,68	26,83	196,24	296,15		
Стр.501	Икра кабачковая	30	40	0,39	0,55	2,64	3,7	5,55	7,77	31,01	45		
Стр.512	Чай	150	200	0,048	0,048	0,012	0,012	12,5	12,5	47,46	47,46		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,2	89,67	153,72		
Итого **	Х	-	-	16,09	25,06	21,05	27,07	80,31	112,55	555,15	820,21	26%	26%

Полдник													
Стр.170	Ряженка	150	180	5,04	5,04	4,5	4,5	8,46	8,46	108	108		
Стр.590	Булка слобная	50	65	7,27	11,05	6,67	13,51	31,57	49,29	208,8	351,8		
Итого **	Х	-	-	12,31	16,09	11,17	18,01	40,03	57,75	316,8	467,8	13%	11%
Всего ***	Х	-	-	44,52	63,08	50,3	68,95	184,62	254,26	1259,37	1859,23	62%	62%

ВТОРНИК

Завтрак													
Стр.429	Каша молочная рисовая с маслом	180	200	9,66	12,85	12,53	15,03	23,26	30,34	171,5	276,13		
Стр.496	Яйцо отварное	1/2	1/2	3,81	7,62	3,45	6,9	0,21	0,42	52,1	104,2		
Стр.513	Чай с молоком	150	180	1,68	1,68	1,5	1,5	14,79	14,79	76,68	76,68		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	2,85	3,8	0,33	0,44	17,6	23,4	86,62	115,49		

Итого **	X	-	-	18	25,95	17,81	23,87	55,86	68,95	386,9	572,5	22%	20%
ОБЕД													
Стр.375	Суп гороховый с гречками	160/13	250/26	4,07	5,52	1,91	2,80	15,33	21,23	92,55	150,06		
Стр.499	Каша пшеничная, вязкая	60	80	2,65	3,71	3,48	5,25	16,08	20,37	120	141,75		
Стр.409	Котлета рыбная	50	80	8,26	13,02	10,59	15,57	3,46	4,93	124,2	182,6		
	Икра свекольная	40	45	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75		
Стр.514	Какао на молоке	150	180	5,28	6,93	4,6	6,06	18,24	23,88	122	163,87		
	Хлеб	40	70	2,85	5,7	0,33	0,66	17,6	35,2	86,62	153,72		
Итого **	X	-	-	23,75	35,66	21,95	32,39	75	110,8	572,37	831,75	35%	38%
Полдник													
Стр.412	Запеканка вермишелево-творожная	115/10	130/15	17,96	20,02	12,84	15,47	13,45	14,52	239,1	275,28		
Стр.408	Молоко кипяченое	150	180	5,28	6,93	4,6	6,06	18,24	23,88	135	169,87		
Итого **	X	-	-	23,24	26,95	17,44	21,53	31,69	38,4	374,1	445,15	20%	15%
Всего ***	X	-	-	64,99	88,56	57,2	77,79	162,55	218,15	1333,3 7	1849,4	77%	75%
СРЕДА													
Завтрак													
Стр.373	Пюре картофельное	70	85	1,87	2,27	2,78	4,85	20,76	20,01	108,8	161,87		

Стр. 113	Сосиска отварная	40	60	5,5	6,6	12	14,4	-	-	105	160		
	Салат из зеленого горошка и лука	40	60	1,72	2,60	2,07	3,10	5,04	7,59	44,12	66,34		
Стр.512	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,048	0,048	0,012	0,012	12,5	12,5	47,46	47,46		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	5,64	7,75	3,75	6,41	12,86	15,9	112,5	154,9		
Итого**	X	-	-	14,77	19,26	20,61	28,77	51,16	56	418,88	590,57	24%	25%

Обед

Стр.360	Свекольник с сметаной	150	200	2,35	3,21	3,61	4,93	17,09	20,55	161,68	239,12		
Стр.509	Вареники с куриным мясом	90	125	12,79	17,94	12,52	17,39	19,51	27,40	237,36	331,62		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,02	89,67	153,72		
Стр.517	Кисель с яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
Итого**	X	-	-	18,65	27,11	16,52	22,98	69,16	101,99	560,71	824,46	30%	28%

Полдник

Стр.412	Ватрушка с творогом	70	90	12,30	16,15	9,18	13,78	39,71	48,09	181,52	295,41		
Стр.439	Компот из яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
Итого**	X	-	-	12,49	16,41	9,18	13,78	51,77	67,11	253,52	395,41	23%	20%
ВСЕГО:	X	-	-	45,91	62,78	46,31	65,53	172,09	225,1	1233,11	1810,44	77%	74%

Четверг

Завтрак

Стр.379	Суп полевой	200	250	8,38	10,58	7,56	10,77	22,19	28,9	171,5	275,75		
---------	-------------	-----	-----	------	-------	------	-------	-------	------	-------	--------	--	--

Стр.496	Яйцо о́варное	1/2	1/2	3,81	7,62	3,45	6,9	0,21	0,42	52,1	104,2		
Стр.512	Чай	150	200	1,68	1,68	1,5	1,5	14,79	14,79	76,68	76,68		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	2,85	3,8	0,33	0,44	17,6	23,4	86,62	115,49		
Итог**	X	-	-	16,72	23,68	12,84	19,61	54,79	67,51	386,9	572,12	16%	15%

Обед

Стр.379	Суп перловый-рыбный	180	200	7,48	10,86	4,44	6,56	16,61	29,52	136,4	230,12		
Стр.396	Жаркое по домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	248,0	314,6		
Стр. 358	Венигрет	85	120	1,11	1,67	10,25	15,18	7,67	11,38	124,5	186,76		
Стр.517	Сок Фруктовый	80	100	0,5	0,7	-	-	1,85	2,59	9,5	13,3		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,2	89,67	153,72		
Итог**	X	-	-	22,44	35,45	27,12	41,87	61,03	101,38	608,07	898,5	36%	34%

Полдник

Стр.510	Сосиска в тесте	70	90	2,60	4,03	6,95	10,78	18,15	27,34	244,75	367,76		
Стр.515	Компот из яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
Итог **	X	-	-	2,79	4,29	6,95	10,78	30,21	46,36	314,15	416,76	14%	13%
Всего ***	X	-	-	41,95	63,42	46,91	72,26	146,03	215,25	1309,12	1887,38	66%	64%

ПЯТНИЦА

Завтрак

Стр.506	Макароны с твердым сыром	105/12	130/19	6,64	8,51	9,3	13,25	8,9	10,47	212,95	323,75		
---------	--------------------------	--------	--------	------	------	-----	-------	-----	-------	--------	--------	--	--

Стр.512	Чай	150	200	0,048	0,048	0,012	0,012	12,5	12,5	47,46	47,46		
	Печенье	15	25	1,2	1,98	2,7	4,11	14,7	21,54	30,26	86,86		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	7,12	10,24	7,75	13,04	11,93	15,07	126,87	201,63		
Итого **	X	X	X	15,00	20,77	19,76	30,41	48,03	62,58	417,54	659,7	18%	19%

Обед

Стр.98	Рассольник	200	250	1,56	2,49	2,42	2,53	11,09	17,72	65,9	104,14		
Стр.427	Каша ячневая, вязкая	50	60	4,1	5,73	4,11	6,33	16,4	24,54	130,09	147,62		
Стр.398	Тефтеля куриная с рисом	100	150	8	10,75	11,88	17,87	0,39	0,48	109,6	179,5		
Стр. 106	Капуста тушеная	45	60	1,99	2,21	3,56	5,32	10,21	14,84	76,25	99,26		
Стр.517	Кисель из яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,2	89,67	153,72		
Итого **	X	X	X	19,16	27,14	22,36	32,71	70,65	111,8	543,51	784,24	36%	35%

Полдник

Стр.510	Пирожок с повидлом	50	65	4,73	5,88	3,84	4,91	29,97	38,04	163,01	205,37		
Стр.515	Компот из яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
Итого **	X	X	X	4,92	6,14	3,84	4,91	42,03	57,06	235,01	305,37	16%	13%
Всего ***	X	X	X	37,88	52,07	43,26	63,92	146,01	206,9	1165,8	1662,45	70%	67%

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Стр.505	Макаронны отварные с маслом и сахаром	70	90	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	181,87	259,57		
Стр.496	Яйцо отварное	1/2	1/2	3,81	7,62	3,45	6,9	0,21	0,42	52,1	104,2		
Стр.512	Чай	150	200	0,048	0,048	0,012	0,012	1,5	12,5	47,46	47,46		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	7,12	9,56	7,75	11,22	11,93	13,65	126,87	178,5		
	Печенье	15	25	1,2	1,98	2,7	4,11	14,7	21,54	30,26	86,86		

Итого**	X	X	X	16,4	24,47	17,98	26,42	56,31	83,06	438,56	676,59	22%	22%
----------------	---	---	---	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-----	-----

Обед

Стр.373	Суп вермишелевый с фрикадельками	200/20	250/35	1,46	2,41	1,66	2,50	10,67	17,35	64,08	102,54		
Стр.507	Голубцы ленивые с куриным мясом	125	170	10,17	13,72	11,02	16,26	10,84	15,22	180,62	257,67		
Стр.515	Кисель с яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,2	89,67	153,72		
Итого**	X	X	X	15,14	23,08	13,07	19,42	54,07	86,79	406,37	613,93	26%	26%

Полдник

Стр.138	Пирожок духовой с капустой	80	105	5,67	7,03	3,89	4,97	32,11	40,3	208,58	360,91		
	Ряженка	150	180	5,04	5,04	4,5	4,5	8,46	8,46	108	108		
Итого**	X	X	X	10,71	12,07	8,39	9,47	40,57	48,76	316,58	468,91	15%	12%
Всего***	X	X	X	38,44	52	35,99	48,41	150,74	218,19	1109,41	1658,23	63%	61%

ВТОРНИК

Завтрак

Стр.503	Каша молочная манная с маслом	180	220	5,41	8,83	6,28	10,02	22,05	34,18	170,6	257,5		
Стр.496	Яйцо отварное	1/2	1/2	3,81	7,62	3,45	6,9	0,21	0,42	52,1	105,2		

Стр.513	Чай с молоком	150	180	1,68	1,68	1,5	1,5	14,79	14,79	76,68	76,68		
Стр.394	Хлеб с маслом	35/3	50/5	6,18	9	4,82	7,35	12,54	15,4	87,37	132,5		
Итого **	X	X	X	17,08	27,13	16,05	25,7 7	49,59	64,79	386,75	571,88	22%	23%
Обед													
Стр.376	Суп гречневый	180	200	6,45	7,5	9,48	12,5	17,28	22,6	124,39	210,24		
Стр.427	Каша ячневая, вязкая	50	60	4,1	5,73	4,11	6,33	16,4	24,54	130,09	147,62		
Стр.407	Рыба (морская) вареная с овощами	50	80	9,24	12,08	5,59	9,98	1,45	2,1	78,48	135,84		
Стр.514	Какао на молоке	150	180	5,28	6,93	4,6	6,06	18,24	23,88	132	173,87		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,2	89,67	153,72		
Итого **	X	X	X	28,39	37,94	24,17	35,53	73,87	108,32	554,63	821,29	26%	31%
Полдник													
Стр.413	Сырники с сгущенным молоком	105	120	6,58	12,15	6,2	11,66	26,27	43,32	182,5	294,8		
Стр.408	Молоко кипяченое	150	180	5,28	6,93	4,6	6,06	18,24	23,88	135	173,87		
Итого **	X	X	X	11,86	19,08	10,8	17,72	44,51	67,2	317,5	468,67	22%	18%
Всего ***	X	X	X	57,33	84,15	51,02	79,02	167,97	240,31	1258,8 8	1861,8 4	70%	73%
СРЕДА													
Завтрак													
Стр.506	Суп молочный геркулесовый	150	200	2,86	3,81	3,08	4,09	12,58	15,87	89,26	119,01		
	Вафли	15	25	1,2	1,98	2,7	4,11	14,7	21,54	30,26	86,86		
Стр.512	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,048	0,048	0,012	0,012	1,5	12,5	47,46	47,46		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	7,12	9,56	7,75	11,22	11,93	13,65	126,87	178,5		

Итого **	Х	Х	Х	11,22	15,39	13,54	19,43	40,71	63,56	293,85	431,83	22%	14%
Обед													
Стр.361	Борщ Украинский с сметаной	200	250	6,93	8,65	9,09	10,19	24,08	30,25	190,77	270,88		
Стр.505	Макаронные изделия отварные	70	90	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,57		
Стр.394	Гуляш куриный	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	123,98	164,39		
Стр.513	Огурец соленый	20	30	0,44	0,66	0,08	0,12	1,84	2,76	9,2	13,8		
Стр.140	Кисель из яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,02	89,67	153,72		
Итого **	Х	Х	Х	22,08	32,09	23,72	31,42	89,32	126,43	653,49	904,36	30%	33%

Полдник													
Стр.412	Ватрушка с творогом	70	90	7,02	9,8	8,45	12,06	27,63	38,72	244,9	368,69		
Стр.512	Компот из яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
Итого **	Х	Х	Х	7,21	10,06	8,45	12,06	39,69	57,74	316,9	468,69	23%	20%

Всего ***	Х	Х	Х	39,31	55,56	43,01	58,8	155,02	226,19	1233,98	1718,02	75%	70%
-----------	---	---	---	-------	-------	-------	------	--------	--------	---------	---------	-----	-----

ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													

Стр.380	Суп рисовый	200	250	6,45	7,5	9,48	12,5	17,28	22,6	160,39	210,24		
Стр.496	Яйцо отварное	1/2	1/2	3,81	7,62	3,45	6,9	0,21	0,42	52,1	104,2		
Стр.512	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,048	0,048	0,012	0,012	1,5	12,5	47,46	47,46		
	Хлеб с маслом	35	50	7,12	9,56	7,75	11,22	11,93	13,65	126,87	178,5		

Итого **	X	X	X	17,42	24,72	20,69	30,63	30,92	49,17	386,82	540,4	18%	18%
Обед													
Стр.101	Суп картофельный с галушками	200/10	250/15	1,02	1,54	2,20	3,59	7,28	10,56	53,41	81,20		
Стр.104	Пюре картофельное	70	85	1,87	2,27	2,78	4,85	20,76	20,01	101,8	141,87		
Стр.121	Котлета рыбная	50	80	8,26	13,02	10,59	15,57	3,46	4,93	144,5	208,6		
Стр.132	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77		
Стр.140	Кисель из ябллок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,2	89,67	153,72		
Итого **	X	X	X	15,39	23,76	18	26,72	66,85	93,42	492,02	720,16	30%	31%
Полдник													
	Сосиска в тесте	70	90	2,60	4,03	6,95	10,78	18,15	27,34	244,75	367,76		
Стр.512	Компот из ябллок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72	100		
Итого **	X	-	-	2,79	4,29	6,95	10,78	30,21	46,36	316,75	467,76	14%	13%
Всего ***	X	-	-	35,6	52,77	45,64	68,13	127,98	188,95	1195,59	1728,32	62%	63%
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
Стр.503	Каша овсяная, вязкая	53	66	9,24	12,16	11,62	13,34	24,22	34,02	100,2	155,85		
	Сосика отварная	40	60	5,5	6,6	12	14	-	-	95,4	155,9		
Стр.501	Икра кабачковая	30	40	0,39	0,55	2,64	3,7	5,55	7,77	25,8	45		
Стр.512	Чай	150	200	0,048	0,048	0,012	0,012	1,5	12,5	47,46	47,46		
	Хлеб с маслом	35/3	50/5	7,12	9,56	7,75	11,22	11,93	13,65	126,87	178,5		

Итог**		X	-	-	22,29	28,91	34,02	42,27	43,2	67,94	395,73	582,71	21%	20%
Обед														
Стр.360	Свекельник с сметаной	150	200	2,35	3,21	3,61	4,93	17,09	20,55	151,68	223,12			
Стр.107	Овощное рагу	125	150	2,25	2,65	3,40	5,17	12,20	14,49	86,41	112,86			
Стр.517	Кисель с яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72,0	100,0			
	Хлеб	40	70	3,32	5,7	0,39	0,66	20,5	35,2	89,67	153,72			
Итог **	X	-	-	8,11	11,82	7,4	10,76	61,85	89,26	399,76	589,7	20%	19%	
Полдник														
Стр.433	Блинчики со сметаной	60/10	70/20	6,15	7,50	9,00	13,86	33,45	41,27	235,42	313,71			
Стр.439	Компот с яблок	140	160	0,19	0,26	-	-	12,06	19,02	72,0	100,0			
	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00			
Итог **	X	-	-	6,62	8,16	9,28	14,26	52,79	70,69	338,92	458,71	20%	17%	
Всего ***	X	X	X	36,74	48,49	50,42	66,86	150,56	217,49	1102,9 1	1586,1 2	61%	57%	
Норма за 1 день	X	X	X	46,6	68,1	45,6	71,7	167,6	239,2	1267,2	1874,8 0	x		
За 1 день фактически	X	X	X	45,29	64,24	48,26	69,20	160,06	226,50	1239,7 7	1804,5 5	x		
За 10 дней фактически	X	X	X	452,97	642,48	482,64	692,0 9	1600,6	2265,02	12397, 76	18045, 55	x		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522341

Владелец Гавриляк Ирина Юрьевна

Действителен с 07.12.2022 по 07.12.2023