

СОГЛАСОВАНО



Ию. директора

О.А. Кугенева

01.09.2023 г.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей дошкольного возраста (ДОУ) на осенний – зимний период 2023 - 2024 года учебного года

Рецепт	№ п/п	Наименование блюда согласно рецепта	Выход блюд	Химический состав блюд			Энерг. ценность (ккал)
				садик	Белки	Жиры	
Понедельник		2 неделя:					
(1)ст.429	Завтрак:1	Молочная рисовая каша	180	4,76	4,97	20,46	144,79
(1)ст.513	2	Хлеб с маслом	30/5	2	4,24	13,64	103,5
(1)ст.512	3	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
(1)Ст.361	Обед: 1	Борщ украинский	250	3,48	3,73	17,06	114,70
(1) Ст.507	2	Каша гречневая	120	4,48	4,79	22,17	150,32
(1) Стр.481	3	Печеные оладьи	70	14,59	7,07	7	149,92
	4	Помидоры	30	0,33	0,06	1,38	6,9
	5	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
(1) Стр. 439	6	Лимонный напиток с сахаром	150	-	-	-	-
(2) Стр.176	Полдник: 1	Капуста тушеная	50	1,3	1,8	4,8	41
(1) Стр. 489	2	Сосиска	0,04	5,50	11,95	-	133
(2) Стр. 98	3	Яйцо вареное	1/2	2,54	2,3	0,14	31,4
(1) Стр. 512	4	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
		Итого	100,02	48,72	46,57	155,83	1241,21
Вторник							
(1)ст.505	Завтрак : 1	Макаронны отварные с маслом	120	4,23	4,07	27,97	167,87

	2	Икра свекольная	45	0,76	1,56	6,12	38,83
	3	Хлеб с маслом, сыром	30/15	4,53	7,43	13,64	143,1
	4	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
	5	Сосиска	1/30	3,3	7,17	-	79,8
	Обед: 1	Суп с рыбными консервами	200	3,04	5,23	8,77	94,36
	2	Каша пшеничная	100	2,87	3,35	16,49	108,41
	3	Гуляш	50	6,97	10,09	2,87	128,98
	4	Огурцы свежие	40	0,32	0,2	0,66	2,8
	5	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
	6	Сок	150	0,6	-	15,45	63
	Полдник: 1	Пирожок с повидлом	115	7,34	6,94	45,77	258,85
	2	Кофейный напиток с молоком	160	3,92	3,50	18,56	118,28
	3	Капуста тушеная	100	1,3	1,8	4,8	41
		Итого	1385	42,66	52,36	184,60	1360,98
Среда							
	Завтрак: 1	Молочный суп с макаронным и изд.	150	4,64	4,58	14,14	119,86
	2	Хлеб с маслом и сыром	30	0,3	0,06	1,4	6,9
	3	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
	Обед: 1	Суп картофельны й с горохом	200	4,7	1,91	15,33	92,55
	2	Пюре картофельно е	110	2,58	2,46	16,07	99,55
(1)стр.478	3	Котлета куриная	50	14,10	16,04	9,02	237,18
	4	Салат из капусты, огурцов, помидор.	45	0,7	0,13	2,37	10,9
	5	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
	6	Сок	150	0,6	-	15,4	63
	Полдник: 1	Оладьи с повидлом	100/20	6,89/0,7 6	7,96/0,9 8	45,07/15,2 8	269,4/71,6 0

	2	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
		Итого	73,93	46,22	46,52	189,30	1350,14
Четверг							
	Завтрак: 1	Каша гречневая с маслом	120	4,48	4,79	22,17	150,32
(1) стр. 424	2	Икра свекольная	45	0,76	1,56	6,12	38,83
	3	Хлеб с маслом и сыром	30/15	4,3	7,14	13,64	107,1
	4	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
(1)стр. 370	Обед: 1	Суп картофельный с галушками	210	1,85	0,84	7,82	44,58
	2	Плов	120	12,28	14,01	20,19	256,71
	3	Помидоры	30	0,33	0,06	1,38	6,9
	4	Хлеб	30	3,04	0,36	18,76	92,40
	5	Сок	150	0,6	-	15,45	63
(1) стр. 499	Полдник: 1	Капуста тушеная с картошкой	100	1,85	3,55	9,75	74,09
	2	Хлеб	30	3,04	0,36	18,76	92,40
	3	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	63
		Итого	1280	36,55	37,37	171,20	1132,64
Пятница							
(1)ст506	Завтрак: 1	Макаронны с твердым сыром	105/12	2,53	3,19	-	39,60
	2	Хлеб с маслом	30/5	1,98	0,32	13,62	66,8
	3	Яблоко	1/50	-	-	-	-
(1) стр.512	4	Чай с Сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
(1)стр.507	Обед: 1	Суп картофельный с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83
(1)499-500 стр	2	Пюре картофельное	110	2,58	2,46	16,07	99,5
(2)стр. 125	3	Тефтели рыбные	50	7	6	9,5	118
	4	Салат из капусты	40	0,9	0,05	2,85	13,5
	5	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
	6	Сок	150	0,6	-	15,4	63
	Полдник:	Пирожок с	115	7,34	6,94	45,77	258,85

	1	повидлом					
(1) стр.512	4	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
		Итого	1280	35,90	31,94	185,36	1156,73
		Итого за неделю	4118,95	210,05	214,76	886,29	6241,7
Понедельник		неделя: 1					
(1)стр.505	Завтрак: 1	Молочная каша пшеничная	180	6,24	5,95	21,61	163,78
	2	Хлеб с маслом	35	2	4,24	13,64	103,5
(1)стр. 512	3	Чай	200	2,8	2,50	14,68	89,90
(1)стр.361	Обед: 1	Борщ по-украински	250	3,48	3,73	17,06	114,70
(1) стр. 394	2	Гуляш	50	6,97	10,09	2,87	128,98
(1) стр. 505	3	Макаронные изделия	120	4,23	4,07	27,97	167,87
	4	Овощи св.	40				
(1)стр. 439	5	Лимонный напиток	150	0,18	0,02	12,58	52,28
	6	хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
(1) стр. 508	Полдник: 1	Оладьи с повидлом	100/20	7,65	8,94	60,35	341
(1) стр.512	2	Чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90
		Итого	1375	39,80	44,18	203,97	1360,36
Вторник							
	Завтрак: 1	Пюре картофельное	115	17,2	14,6	20,6	286
(2)стр.381	2	Салат из помидор	40	-	-	-	-
	3	Хлеб с маслом	30/5	1,98	0,32	13,62	66,8
	4	Чай с сахаром	200	2,8	2,5	14,68	89,90
(1) стр. 507	Обед: 1	Суп картофельный с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83
(1)стр. 478	2	Котлета куриная	60	14,10	16,04	9,02	237,18
	3	Каша гречневая	120	4,48	4,79	22,17	150,32
(1) стр. 507	4	Капуста тушенная	130				
	5	Салат из капусты	45	0,54	0,03	1,71	8,1
	6	огурец	20	0,16	0,1	0,66	2,8
	7	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
	8	Сок	150	0,6	-	15,4	63
(1)стр. 509	Полдник:	Булочка	75	5,46	5,63	34,86	204,60

	1	сдобная					
	2	чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90
		Итого	1430	39,2	40,51	171,21	1198,65
Среда							
(1)стр.506	Завтрак: 1	Макароны из твердого сыра	105/12	6,2	5,3	24,45	170,78
	2	Хлеб с маслом	35	2	4,24	13,64	103,5
	3	Чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90
(1) стр. 375	Обед: 1	Суп гороховый	200	4,07	1,91	15,33	92,55
(1)стр. 403	2	Плов	120	12,28	14,01	20,19	256,71
	3	Помидоры св.	30	0,33	0,06	1,38	6,9
	4	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
	5	Сок	150	0,6	-	15,45	63
(1)стр. 500	Полдник: 1	Пюре картофельно е	110	2,58	2,46	16,07	99,55
	2	Сосиска	40	5,50	11,95	-	133
	3	Салат из капусты с огурцами	40	0,7	0,13	2,37	10,9
		хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
		чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90
		Итого	1302	44,86	41,55	165,48	1250,29
Четверг							
(1)стр.381	Завтрак 1	Молочный суп с макаронным и из.	150	4,64	4,58	14,14	119,86
	2	Хлеб с маслом	30/5	2	4,24	13,64	103,5
(1) стр.512	3	Чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90
	Обед	Суп	200	2,95	4,58	18,61	128,57
(1) стр.376	1	картофельны й с гречкой					
(2) стр.500	2	Пюре картофельно е	110	2,58	2,46	16,07	99,55
(1)стр.409	3	Котлета рыбная	70	9,03	5,26	9,63	121,33
	4	Хлеб	30	3,04	5,26	18,76	92,40
	5	Сок	150	0,6	-	15,45	63
(1) стр.507	Полдник 1	Каша гречневая	100	4,48	4,79	22,17	150,32
	2	Яйцо	1/2	2,54	2,3	0,14	31,4
	3	Огурец	30	0,2	0,05	0,99	4,2
	4	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
	5	Чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90

		Итого	1307	39,64	33,94	172,58	1160,73
Пятница							
	Завтрак	Омлет	60	5,58	7,13	2,68	97
	1						
	2	Сосиска	35	5,5	11,95	-	133
	3	Каша овсяная	100	2,8	5	13,8	111
	4	Хлеб с маслом	30/5	2	4,24	13,64	103,5
	5	Чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90
	Обед	Суп картофельный с галушками	200	1,02	2,2	7,28	53,41
(1) стр.370	1		10	1,58	0,84	7,82	44,58
	2	Бигос	150	11,72	10,33	8,52	151,21
	3	Хлеб	30	1,98	0,32	13,62	66,8
	4	Сок	150	17,17	13,69	52,69	379
	Полдник	Пирожок с повидлом	115	7,34	6,94	45,77	258,85
	1						
	2	Чай	200	2,8	2,5	14,68	89,90
		Итого	1285	10,14	9,44	60,45	348,75
		Итого за неделю	6699	133,64	169,62	773,69	5318,78
		Итого за две недели	10817,95	343,69	384,38	1659,98	6294,8878
		Норма в 1 день	74,56	27	25,6	114	794
		По факту в 1 день	74,56	26,78	20,91	92,84	657,44

Составлено согласно :

- (1) Сборник рецептурных блюд для питания школьников ,Киев «Техника» 1987
- (2) Организация питания детей в дошкольных учебных учреждениях : методичное пособие/состав. Н.В.Омельяненко – К. »МЦФЕР – Украина» 2014.

Составил кладовщик Зотова Л.И.