



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Я-С № 2 «КАПИТОШКА»
ГОРОДА ЖДАНОВКА

Т. Я. Смирнова

**МЕНЮ ТРЁХРАЗОВОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ ЯСЛИ-САД № 2 «КАПИТОШКА» ГОРОДА ЖДАНОВКА**

№ п/п	Наименование	п/п	п/п	п/п	п/п	п/п	п/п	п/п	п/п	п/п	п/п
1	Пшеница	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107
108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119
120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143
144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155
156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167
168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179
180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191
192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203
204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215
216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227
228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239
240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251
252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263
264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275
276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287
288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299
300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311
312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323
324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335
336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347
348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359
360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371
372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383
384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395
396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407
408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419
420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431
432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443
444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455
456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467
468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479
480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491
492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503
504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515
516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527
528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539
540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551
552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563
564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575
576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587
588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599
600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611
612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623
624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635
636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647
648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659
660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671
672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683
684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695
696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707
708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719
720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731
732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743
744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755
756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767
768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779
780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791
792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803
804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815
816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827
828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839
840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851
852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863
864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875
876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887
888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899
900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911
912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923
924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935
936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947
948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959
960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971
972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983
984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995
996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007
1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019
1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031
1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043
1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055
1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067
1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079
1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091
1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103
1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115
1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127
1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139
1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151
1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163
1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175
1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187
1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199
1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211
1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223
1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235
1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247
1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259
1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271
1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283
1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295
1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307
1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319
1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331
1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343
1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355
1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367
1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379
1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391
1392	1393	1394	1395	1396							

**Первая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
54-27к	Каша молочная жидкая манная	150	200	4	5,3	4,3	5,7	19	25,3	130,7	174,2	
Пром.	Хлеб с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
Итого:		430	545	8,48	10,23	8,61	10,12	59,69	73,97	350,5	430,95	
Обед												
54-27к	Суп с рыбными консервами	150	200	4,4	5,9	5	6,8	9,3	12,5	100,4	134,6	
54-12м	Плов с курицей	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236	
Рецепт № 37 стр.118	Салат из свеклы и консервированных огурцов	40	60	0,58	0,85	2,44	3,59	2,67	3,93	34,96	51,41	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
Итого:		445	570	24,03	30,99	12,64	16,99	59,61	81,63	447,16	604,41	
Ужин												
54-9г	Рагу из овощей	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	40	1,54	3,08	0,2	0,32	15,69	20,92	75,6	100,8	
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Итого:		360	450	7,64	9,88	7,8	9,42	70,49	80,12	388,6	447,5	
Всего		1235	1565	40,15	51,1	29,05	36,53	189,79	235,72	1186,26	1482,86	

Первая неделя
ВТОРНИК

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
54-16-г	Каша пшеничная	120	150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8	
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	60	0,8	1,6	3,1	6,2	3,1	6,2	42,9	85,7	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4	
Итого:		430	555	8,86	11,86	12,54	17,05	61,6	79,22	395,25	517,65	
Обед												
Рецепт № 68 Стр.134	Борщ с мясом	150	200	5,65	7,91	4,15	5,82	7,84	10,98	91,43	128	
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
Пром.	Помидор консервированный	20	30	0,78	1,17	0,16	0,24	0,02	0,03	3,4	5,1	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Рецепт № 400 стр.321	Кисель из сока натурального	150	200	0,43	0,57	0,04	0,06	22,8	30,2	93,63	123,6	
Итого:		575	740	25,01	29,49	12,75	15,82	69,8	96,91	493,16	648,7	
Ужин												
54-6т	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	
Пром.	Молоко сгущенное	15	30	0,75	1,5	1,27	2,54	8,4	16,8	48,07	96,15	
Пром.	Печенье	15	30	1,2	2,4	1,65	3,3	10,5	21	61,5	123	
Пром.	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	4,8	6,4	6,75	9	94,5	126	
Итого:		230	360	16,25	29,5	10,62	17,94	35,95	67,5	310,47	557,85	
Всего		1235	1655	50,12	70,85	35,91	50,81	167,35	243,63	1198,88	1724,2	

Первая неделя
СРЕДА

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
Рецепт № 98 стр.150	Суп молочный с крупой овсяной	150	200	4,23	5,92	4,24	5,93	12,8	17,93	106,2	148,8	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (апельсин)	95	100	0,8	0,9	0,09	0,1	11,4	12	44,65	67	
Итого:		450	555	7,72	9,51	8,26	9,96	56,66	63,99	326,95	398,6	
Обед												
54-18с	Свекольник	1650	200	3,4	4,6	1,97	2,64	8,1	10,86	64	85,78	
Рецепт № 309 стр.276	Макаронник с мясом куриным	120	160	13,65	17,93	8,75	11,73	25,04	33,34	234	311	
54-8з	Салат из белокочанной капусты и моркови	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
Итого:		485	680	20,6	27,77	14,07	20,97	68,18	99,6	480,55	699,68	
Ужин												
54-1т	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	
54-5 соус	Соус молочный натуральный	20	40	0,7	11,4	1,5	3	1,9	3,8	23,84	47,68	
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	
Итого:		290	390	27,9	35,7	12,7	17,3	28,7	38,1	340,14	449,28	
Всего		1225	1625	56,22	72,98	35,03	48,23	153,54	201,69	1147,64	1547,56	

Первая неделя
ЧЕТВЕРГ

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
Рецепт № 97 стр.148	Суп молочный рисовый протертый	150	200	3,44	4,83	3,78	5,29	10,3	14,4	89	124,6	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
Итого:		435	555	8,62	12,06	9,59	12,71	50,89	62,87	325,9	416,05	
Обед												
54-4с	Рассольник домашний	150	200	3,4	4,6	4,3	5,7	8,6	11,6	86,6	116,06	
Рецепт № 293 стр.267	Гуляш куриный	120	150	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	
Пром.	Огурец консервированный	20	30	0,78	1,17	0,16	0,24	0,02	0,03	3,4	5,1	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
Итого:		545	690	28,85	38,44	22,17	29,04	69,12	93,17	589	787,26	
Ужин												
54-11р	Тефтеля рыбная (минтай)	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139	
54-8г	Капуста тушеная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	40	1,54	3,08	0,2	0,32	15,69	20,92	75,6	100,8	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Итого:		360	470	12,44	17,38	8,5	11,12	39,99	52,32	291,6	381,2	
Всего		1340	1715	49,91	67,88	40,26	52,87	160	196,38	1206,5	1584,51	

Первая неделя
ПЯТНИЦА

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
54-1г	Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8	
54-6о	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	
Пром.	Икра кабачковая консервиров.	30	60	0	0	2,1	4,2	2,1	4,2	27,3	54,6	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4	
Итого:		470	595	12,06	14,06	14,24	17,45	58,7	74,82	413,05	514,15	
Обед												
54-25с	Суп гороховый	150	200	4,9	6,52	2	2,8	11,1	14,9	82,8	110,92	
54-5м	Котлета из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
54-8з	Салат из белокочанной капусты и моркови	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
Итого:		540	745	22,15	29,36	12,1	17,8	67,69	100,2	467,15	679,62	
Ужин												
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	200	6	8	7,7	10,3	28,2	37,6	206,2	274,9	
Пром.	Печенье	15	30	1,2	2,4	1,65	3,3	10,5	21	61,5	123	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	
Итого:		315	430	10,1	14,2	11,55	16,5	47,2	69,9	332,2	483,9	
Всего		1325	1770	44,31	57,62	37,89	51,75	173,59	244,92	1212,4	1677,67	

Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	200	5,2	6,5	6,8	8,5	20,6	25,7	163,7	204,7	
Пром.	Булка сдобная с маслом сливочным	30/3	40/5	2,69	3,59	3,07	5,16	17,83	23,47	93,27	161,44	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (мандарин)	70	70	5	5	0,9	0,9	5,04	5,04	23,27	23,27	
Итого:		408	525	14,29	17,69	11,46	16,75	48,37	60,71	318,24	452,01	
Обед												
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	200	3,5	4,62	2,5	3,3	8,6	11,4	70,86	93,54	
Рецепт № 315 стр. 279	Голубцы ленивые с куриным мясом	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
Итого:		400	520	16,36	22,48	9,56	12,84	49,03	71,96	347,06	494,94	
Ужин												
Рецепт № 182 стр.198	Каша вязкая «Артек»	120	155	3,15	4,08	3,15	4,08	19,4	25,05	118,4	153	
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,7	3,5	0,28	0,36	18,3	23,53	88,2	113,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Печенье	15	30	1,2	2,4	1,65	3,3	10,5	21	61,5	123	
Итого:		420	530	20,15	23,18	9,08	11,74	59,3	82,38	401,2	529,5	
Всего		1228	1575	50,8	63,35	30,1	41,33	156,7	215,05	1066,5	1476,45	

Вторая неделя
ВТОРНИК

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
54-3г	Макароны отварные с твёрдым сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	
Пром.	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
Итого:		420	505	10,41	12,22	9,8	11,23	75,41	83,86	433,35	486,6	
Обед												
54-2с	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	150	200	3,5	4,7	3,7	4,9	7,5	10,1	82,3	110,36	
54-5м	Котлета из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
54-21г	Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
Итого:		510	685	29,25	37,84	7,55	9,9	72,39	103,6	478,2	662,96	
Ужин												
54-6т	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	
Пром.	Молоко сгущенное	15	30	0,75	1,5	1,27	2,54	8,4	16,8	48,07	96,15	
Пром.	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	4,8	6,4	6,75	9	94,5	126	
Итого:		215	330	15,05	27,1	8,97	14,64	25,45	46,5	248,97	434,85	
Всего		1145	1520	54,71	77,16	26,32	35,77	173,25	233,96	1160,52	1584,41	

Вторая неделя
СРЕДА

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
54-1т	Запеканка творожная	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2	
54-5 соус	Соус молочный натуральный	20	40	0,7	11,4	1,5	3	1,9	3,8	23,84	47,68	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	
Пром.	Фрукты (яблоко)	95	100	0,4	0,43	0,4	0,43	9,36	9,85	42,2	44,4	
Итого:		380	490	27,7	35,33	12,6	17,03	37,06	46,65	371,54	479,28	
Обед												
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,5	4,7	4,3	5,8	10,2	13,6	93,7	125,5	
Рецепт № 293 стр.267	Гуляш куриный	120	150	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189	250	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
Итого:		540	750	23,55	32,04	21,45	29,9	74,59	109,2	586,6	837,6	
Ужин												
54-16к	Каша молочная «Дружба»	150	200	4	5,3	4,4	5,9	18,1	24,1	126,7	168,9	
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Итого:		360	460	7,9	9,2	6,1	7,6	61,90	69,50	332,2	381,1	
Всего		1280	1700	59,15	76,57	40,15	54,53	173,55	225,35	1290,34	1697,98	

Вторая неделя
ЧЕТВЕРГ

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		г		г		г		г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
Рецепт № 101 стр.150	Суп молочный пшеничный	150	200	4,3	5,6	4,15	5,5	14	18,57	111,2	146,8	
Пром.	Хлеб с маслом сливочным	30/5	40/5	2,36	3,13	3,84	3,92	15,74	20,97	108,65	133,85	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (апельсин)	95	100	0,8	0,9	0,09	0,1	11,4	12	44,65	67	
Итого:		435	555	8,86	12,23	9,58	12,52	46,04	58,04	302,5	410,25	
Обед												
54-17с	Суп из овощей	150	200	1,06	1,42	1,46	1,96	6	8,1	41,4	55,5	
54-16м	Печень по-строгановски	60	80	10	13,4	9,5	12,7	4	5,3	142	189,3	
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
Рецепт № 20 стр.111	Салат из соленых огурцов с луком	30	60	0,3	0,6	1,54	3,08	0,8	0,16	18,1	36,2	
Пром.	Хлеб ржаной	15	30	1,1	2,2	0,15	0,3	7,05	14,1	32,4	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	10,5	10,5	42	42	
Итого:		490	650	16,21	22,36	17,45	23,44	51,99	73,66	425,2	602,8	
Ужин												
Рецепт № 256 стр.246	Рыба отварная	60	80	10,49	14,08	1,42	1,91	0,47	0,62	57	76	
54-3 соус	Соус томатный	25	50	0,13	0,26	0,48	0,96	1,78	3,56	14,16	28,32	
54-6г	Рис отварной	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	45	2,7	3,5	0,28	0,36	18,3	23,53	88,2	113,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	

Итого:	390	525	16,52	21,84	5,98	8,03	54,75	70,91	343,06	449,12	
Всего	1315	1730	41,59	56,43	33,01	43,99	152,78	202,61	1070,76	1462,17	

Вторая неделя
ПЯТНИЦА

Номер рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		
		Г		Г		Г		Г		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
Рецепт № 100 стр.149	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,35	5,75	3,9	5,32	14,27	18,84	110	145,2	
Пром.	Булка сдобная с маслом сливочным	30/3	40/5	2,69	3,59	3,07	5,16	17,83	23,47	93,27	161,44	
54-1з	Сыр твердый в нарезке	5	10	1,2	2,4	1,5	3	0	0	17,9	35,8	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пром.	Фрукты (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	
Итого:		433	555	9,86	13,44	8,94	13,98	56,95	69,81	331,52	464,24	
Обед												
Рецепт № 83 стр.142	Суп картофельный с гречками	150/10	200/15	1,42	1,87	1,71	2,26	10,08	13,31	61,4	81	
54-29м	Шницель из курицы	120	150	23	28,8	5,1	6,4	16,2	20,2	202,2	252,8	
54-8г	Капуста тешеная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,5	2,2	0,2	0,3	9,4	14,1	43,2	64,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	15	30	1,15	1,54	0,1	0,2	7,84	15,7	37,8	75,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81	
Итого:		585	775	30,47	38,61	10,61	13,56	70,12	97,71	496,2	668,7	
Ужин												
Рецепт № 209 стр.218	Маннй пудинг	150	200	8,02	10,51	9,93	12,58	51,02	67,88	326	427	
Рецепт № 401 стр.321	Кисель из повидла	50	70	0,02	0,03	0	0	5,56	7,95	22,35	31,92	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	

Итого:	350	470	8,24	10,84	9,93	12,58	61,58	82,53	369,25	486,82	
Всего	1368	1800	48,57	62,89	29,48	40,12	188,65	250,05	1198,77	1619,76	

ЛИТЕРАТУРА:

1. Пособие «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2022, г. Новосибирск.
Пособие подготовлено в соответствии с требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. -2-е издание, дополненное и переработанное. М.: Дели плюс, 2016