

УТВЕРЖДЕНО:
 Заведующий МБДОУ Я-С № 2 «КАПИТОШКА»
 города Ждановка



Т. Я. Смирнова

Повторяемость	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для детей дошкольного возраста		Хлебобулочный ассортимент				Зерно зерновой муки		Растительное масло	
		кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт
Завтрак											
стр.503	Будда молочная с маслом	300	30	3,26	3,63	3,37	3,73	3,41	3,80	3,50	3,90
	Будда соевая с маслом	300	30	3,28	3,69	3,40	3,76	3,43	3,82	3,52	3,92
	Будда творожная	300	30	3,30	3,71	3,45	3,81	3,48	3,87	3,57	3,97
стр.513	Хлебобулочный ассортимент с маслом	180	180	1,92	4,48	3,36	4,00	14,56	23,36	219,28	140,00
стр.541	Салат из фруктов овощного	45	100	0,17	0,40	0,12	0,40	4,39	0,30	20,71	45,00
Итого				11,33	15,44	10,68	16,30	59,74	48,38	353,28	245,60
Обед											
стр.565	Мясо отварное	100	20	2,30	2,60	2,40	2,70	2,50	2,80	2,60	2,90
стр.594	Суп овощной	30	30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
стр.507	Мясо тушеное	100	20	2,30	2,60	2,40	2,70	2,50	2,80	2,60	2,90
стр.539	Овощи тушеные	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
стр.516	Хлеб	180	180	1,80	4,14	3,06	3,60	14,10	22,14	219,28	140,00
Итого				7,70	10,64	8,16	9,70	36,40	29,40	280,86	180,00
Ужин											
стр.495	Котлета рыбная	30	40	0,36	0,40	0,34	0,40	0,39	0,40	0,39	0,40
стр.497	Картофель тушеный	100	100	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Хлеб	15	30	0,15	0,34	0,12	0,40	0,47	0,30	2,07	45,00
стр.513	Чай с лимоном	1500	1800	0,05	0,05	0,01	0,01	1,12	1,12	16,50	70,00
	Кондитерские изделия	10	15	0,14	0,17	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
Итого				1,60	1,96	1,56	1,91	3,08	3,80	20,26	115,00
Всего				14,23	18,04	13,30	16,21	79,22	61,58	654,40	430,60

**Примерное десятидневное меню
 МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ ЯСЛИ-САД № 2 «КАПИТОШКА» ГОРОДА ЖДАНОВКА
 на зимне-весенний период 2022-2023 года**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Первая неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак												
стр.503	Каша молочная овсяная	180	220	6,16	7,65	6,37	9,73	19,41	23,89	157,04	210,56	
	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	
	Сыр твёрдый	3	5	0,70	1,17	0,90	1,50	0	0	11,80	18,54	
стр.513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	24
стр.441	Свежие фрукты порционно	45	100	0,18	0,40	0,18	0,40	4,68	10,40	20,25	45,50	
Итого				11,33	15,44	10,58	16,93	58,72	86,59	355,49	561,16	
Обед												
стр.469	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	
стр.394	Гуляш куриный	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39	
стр.507	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	3,22	4,48	4,46	4,79	15,85	22,17	116,82	150,32	
стр.359	Огурец консерв. порционно	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	31
	Хлеб	30	50	2,28	3,80	0,27	0,45	14,07	23,15	69,30	115,50	
стр.516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Итого				14,48	25,64	16,91	24,70	70,50	97,84	483,22	712,44	
Ужин												
стр.492	Котлета рыбная	30	60	6,36	12,50	6,74	12,44	6,20	12,07	111,23	209,59	
стр.497	Капуста тушеная	100	110	1,85	2,21	3,55	5,32	9,75	14,84	74,09	99,26	
	Хлеб	15	30	1,14	2,28	0,14	0,27	7,45	14,90	35,06	70,12	25
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	
	Кондитерские изделия	10	15	0,34	0,51	3,02	4,53	6,46	9,70	53,90	80,85	
Итого				13,81	27,72	14,23	24,33	48,27	82,05	332,83	530,08	
Всего				44,25	66,73	45,29	70,205	171,38	236,44	1220,91	1853,68	

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Первая неделя												
ВТОРНИК												
Завтрак												
стр.506	Макароны отварные с твердым сыром	105/12	130/19	6,2	9,64	5,03	9,69	24,45	34,95	170,78	269,40	
	Хлеб с маслом сливочным	30/3	40/5	2,32	3,10	0,58	1,30	14,10	18,80	89,14	125,46	
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	24
стр.440	Свежие фрукты порционно	45	100	0,675	1,50	0,225	0,50	9,45	21,00	43,20	96,00	
Итого				9,245	14,29	5,845	11,5	63,12	92,89	361,67	561,12	
Обед												
стр.361	Борщ украинский	200	250	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70	
стр.478	Котлета куриная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	
стр.499	Картофельное пюре	100	130	2,34	3,06	2,23	4,34	14,50	18,99	90,50	130,40	
стр.359	Помидор консер. порционно	25	50	0,275	0,55	0,05	0,10	1,15	2,30	5,75	11,50	37
	Хлеб	30	50	2,28	3,80	0,27	0,45	14,07	25,15	69,30	115,50	
	Сок фруктовый	100	140	0	0	0	0	11,20	15,68	63,00	88,20	
Итого				21,695	34,8	20,93	36,93	62,46	93,05	547,12	866,86	
Ужин												
стр.503	Каша молочная манная	180	230	5,64	7,32	5,56	8,79	19,50	25,30	147,67	208,50	
	Хлеб	15	30	1,14	2,28	0,135	0,27	7,45	4,90	35,07	70,15	
стр.514	Какао на молоке	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	19
Итого				12,23	15,61	10,395	14,26	44,79	59,98	315,25	425,35	
Всего				45,17	68,70	43,17	69,79	170,37	237,92	1224,04	1853,33	

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Первая неделя												
СРЕДА												
Завтрак												
стр.427	Каша ячневая	100	120	2,14	2,66	2,46	3,24	14,26	17,64	87,88	110,70	
стр.496	Яйцо вареное	1/2	1	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	
	Икра кабачковая консервир.	40	50	0,40	0,50	2,80	3,50	2,80	3,50	38,80	48,50	
	Булка сдобная с маслом сл.	30/3	40/5	2,69	3,59	3,07	5,16	17,83	23,47	93,27	161,44	22
	Сыр твердый	3	5	0,70	1,17	0,90	1,50	0	0	11,00	18,54	
стр. 513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	
	Свежие фрукты порционно	45	100	0,45	0,90	0,10	0,20	4,05	8,10	21,50	43,00	
Итого				8,97	13,95	11,64	18,21	54,2	71,13	343,20	515,24	
Обед												
стр.375	Суп гороховый с гречками	200/10	250/15	5,16	6,99	4,04	5,97	22,37	30,61	144,56	201,61	
стр.402	Голубцы ленивые с курицей	120	170	3,18	16,88	12,49	17,64	11,58	16,38	198,58	280,21	
Стр.358	Салат из вареного картофеля и конс. огурцов	75	100	1,03	1,38	4,16	5,20	7,15	9,59	69,94	90,50	
	Хлеб	40	60	3,04	4,56	0,36	0,54	18,76	28,14	92,40	138,60	34
стр.516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Итого				12,07	30,3	20,96	29,35	81,24	114,39	580,23	823,74	
Ужин												
стр.413	Запеканка творожно-манная	100	125	15,70	19,49	9,34	12,11	12,97	16,09	196,50	248,52	
Стр.405	Соус молочный сладкий	10	20	0,20	0,40	0,49	0,92	1,394	2,75	10,14	20,23	24
	Кондитерские изделия	-	15	-	5,01	-	4,53	-	9,70	-	80,85	
стр.513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	
Итого				20,16	25,39	16,35	26,09	39,374	60,73	324,92	489,65	
Всего				44,20	69,64	46,95	73,65	169,814	243,25	1248,35	1828,63	

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Первая неделя												
ЧЕТВЕРГ												
Завтрак												
стр.494	Ленивые вареники	110	135	18,21	22,52	9,26	1,30	16,45	20,05	220,01	266,02	
стр.490	Соус сметанный	10	20	0,43	0,95	2,99	5,94	1,06	2,85	32,12	68,14	
стр.513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	27
	Кондитерские изделия	10	30	0,85	1,70	0,90	1,80	8,60	17,20	45,50	90,00	
стр.440	Свежие фрукты порционно	45	100	0,675	1,50	0,225	0,50	9,45	21,00	43,20	96,00	
Итого				22,265	29,47	15,255	22,04	49,07	79,77	417,73	625,22	
Обед												
стр.372	Суп болгарский	200	250	1,84	2,57	2,69	4,10	9,35	13,09	69,53	103,88	
стр. 481	Оладьи печеночные	35	70	7,26	14,59	4,27	7,07	4,00	7,00	83,33	149,92	
стр.505	Макароны отварные	120	150	4,23	5,27	4,07	4,18	27,97	34,95	167,87	201,54	30
стр.359	Огурец консервир.порционно	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	
	Хлеб	30	60	2,28	4,56	0,27	0,54	14,07	28,14	69,30	138,60	
стр.516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Итого				16,45	28,16	10,88	15,48	83,05	115,36	490,30	710,13	
Ужин												
стр.499	Капуста тушеная с картофелем / винегрет	125	150	3,20	3,77	9,29	11,08	21,81	25,19	182,88	214,74	
стр.496	Яйцо вареное	1/2	1	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	
стр.509	Булка сдобная	55	75	4,39	5,46	4,52	5,63	25,21	34,86	152,05	204,60	27
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	
	Хлеб	15	30	1,14	2,28	0,135	0,27	7,45	4,90	35,07	70,15	
Итого				13,48	22,56	6,69	14,36	61,41	78,19	349,93	530,21	
Всего				48,195	73,19	42,825	70,88	168,53	240,32	1257,96	1865,56	

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Первая неделя												
ПЯТНИЦА												
Завтрак												
стр.504	Каша молочная гречневая	180	220	6,20	7,58	6,25	7,31	17,16	21,30	148,35	179,64	
	Хлеб с маслом сливочным	30/3	40/5	2,32	3,10	0,58	1,30	4,10	18,18	89,14	125,46	
	Сыр твердый	3	5	0,70	1,17	0,90	1,50	0	0	11,80	18,54	
стр.513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	20
стр.441	Свежие фрукты порционно	45	100	0,18	0,40	0,18	0,40	4,68	10,40	20,25	45,50	
Итого				11,5	15,05	9,79	13,01	49,45	69,17	346,44	474,20	
Обед												
стр.370	Суп овощной	200	250	2,10	3,01	2,25	3,66	10,48	14,91	69,35	102,95	
стр.390	Тефтели рисово-мясные	80	135	13,38	20,93	13,31	21,17	19,19	24,24	232,39	337,03	
стр.500	Икра свекольная	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75	33
	Хлеб	30	50	2,28	3,80	0,27	0,45	14,07	23,15	69,30	115,59	
Стр 518	Кисель из сухофруктов	150	180	0,30	0,36	0	0	71,06	85,28	96,20	115,51	
Итого				16,115	25,66	20,042	32,004	57,81	90,36	494,24	710,83	
Ужин												
стр. 491	Минтай запечённый	50	125	8,81	16,41	4,18	9,65	17,72	22,30	131,58	237,15	
стр.499	Картофельное пюре	100	130	2,34	3,06	2,23	4,34	14,50	18,99	90,50	130,40	23
	Хлеб	30	40	2,28	3,04	0,27	0,36	14,07	18,76	69,30	92,40	
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	
Итого				11,32	16,64	16,255	21,59	69,73	83,37	459,95	622,55	
Всего				46,935	67,35	45,087	72,604	166,99	242,90	1303,73	1858,26	
Всего за 1-ю неделю				228,08	341,59	223,87	356,56	847,25	1199,85	1269,75	1845,62	

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Вторая неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак												
стр.505	Каша молочная пшеничная	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	
	Булка с маслом слив.	30/3	40/5	2,69	3,59	3,07	5,16	17,83	23,47	93,27	161,44	25
стр.513	Кофейный напиток с мол.	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	
стр.440	Свежие фрукты порционно	45	100	0,67	1,50	0,22	0,50	9,95	21,50	43,20	96,50	
Итого				11,205	15,43	9,305	13,57	65,69	99,82	373,38	587,99	
Обед												
стр.365	Рассольник «Ленинградский»	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	
стр.231 М.И.Снигур	Запеканка макаронная с мясом	120	150	12,32	15,40	7,36	9,20	29,12	36,40	238,48	298,10	34
Стр.359	Помидор консервированный	25	50	0,275	0,55	0,05	0,10	1,15	2,30	5,75	11,50	
	Хлеб	30	50	2,28	3,80	0,27	0,45	14,07	23,15	69,30	115,50	
	Сок фруктовый	100	140	0	0	0	0	11,20	15,68	63,00	88,20	
Итого				20,395	29,87	18,75	26,96	78,63	109,41	582,50	819,42	
Ужин												
стр.408	Рыба жареная	35	65	6,13	13,54	3,28	5,62	3,66	7,32	67,67	131,87	
стр.499	Капуста тушеная с картофелем	125	150	3,20	3,77	9,29	11,08	21,81	25,19	182,88	214,74	
	Хлеб	15	30	1,14	2,28	0,14	0,27	7,45	14,90	35,06	70,12	21
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	
Итого				11,84	22,3	12,4	16,46	46,21	60,8	339,49	474,83	
Всего				45,44	67,60	44,455	70,99	169,53	231,03	1295,37	1882,24	

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Вторая неделя												
ВТОРНИК												
Завтрак												
Стр.427	Каша перловая	50	60	1,00	1,24	1,21	1,59	7,10	8,80	43,52	54,83	
стр.496	Яйцо вареное	1/2	1	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	
	Икра кабачковая конс.	40	50	0,40	0,50	2,80	3,50	2,80	3,50	38,80	48,50	
	Сыр твердый	3	5	0,70	1,17	0,90	1,50	0	0	11,80	18,54	
	Хлеб с маслом слив.	30/3	40/5	2,32	3,10	0,58	1,30	14,10	18,80	89,19	125,46	25
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	
стр.441	Свежие фрукты порционно	45	100	0,18	0,40	0,18	0,40	4,68	10,40	20,25	45,00	
	Кондитерские изделия	10	30	0,34	4,02	3,02	9,06	6,46	19,40	53,90	161,70	
Итого				7,53	12,56	11	21,96	50,4	79,32	347,36	587,59	
Обед												
стр.376	Суп гречневый	180	200	2,51	2,95	3,13	4,58	15,69	18,61	102,06	128,57	
стр.396	Жаркое по-домашнему	110	170	10,03	16,52	12,04	19,47	14,40	22,69	207,70	334,60	
стр.356	Салат из квашеной капусты	40	50	0,64	0,80	2,00	2,50	3,21	4,02	40,61		32
	Хлеб	35	60	2,66	4,56	0,32	0,54	16,42	28,14	80,85	138,60	
стр.518	Кисель из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0	0	71,06	85,28	96,2	115,51	
Итого				16,45	25,18	17,59	27,67	130,94	156,51	512,60	750,91	
Ужин												
Стр.429	Каша мол.рисовая	180	220	4,76	5,99	4,97	6,60	20,46	25,22	144,79	183,29	
Стр.435	Пирожок с повидлом	90	115	6,00	7,34	4,93	6,94	38,12	45,77	206,46	258,85	
Стр.513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	23
Итого				12,86	16,13	11,78	16,04	72,09	89,66	428,15	547,20	
Всего				44,84	70,87	43,37	74,67	169,43	243,90	1288,11	1885,70	

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Вторая неделя												
СРЕДА												
Завтрак												
стр.503	Суп молочн. с макарон.изд	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82	
	Хлеб с маслом сливочным	30/3	40/5	2,32	3,10	0,58	1,30	14,10	18,80	89,14	125,46	
	Сыр твердый	3	5	0,70	1,17	0,90	1,50	0	0	11,80	18,54	26
Стр.514	Какао на молоке	160	180	5,45	6,01	4,70	5,20	17,84	19,78	132,51	146,70	
	Кондитерские изделия	10	30	0,85	1,70	0,90	1,80	8,60	17,20	45,50	90,00	
	Свежие фрукты порционно	45	100	0,40	0,90	0,09	0,20	3,64	8,10	19,35	43,00	
Итого				15,88	20,53	13,54	19,73	63,59	87,77	455,39	634,26	
Обед												
стр.364	Щи	200	250	1,74	2,40	2,24	3,64	9,56	13,30	64,21	94,16	
стр.394	Гуляш куриный	50	80	6,97	11,55	10,09	16,27	2,87	4,43	128,98	208,39	
стр.507	Каша пшеничная вязкая	100	120	3,32	4,17	1,68	3,17	20,60	25,76	112,53	150,42	31
	Хлеб	35	60	2,66	4,56	0,32	0,54	16,42	28,14	80,85	138,60	
стр.516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Итого				15,28	24,02	14,48	24,62	76,46	106,42	488,79	735,49	
Ужин												
Стр.358	Салат из отвар. картофеля и консерв.огурцов	-	100	-	1,38	-	5,20	-	9,59	-	90,50	
Стр.493	Сырники со сгущенным молоком	105	120	18,09	22,57	11,68	14,84	26,57	33,19	278,17	349,65	23
		10	20	0,705	1,41	0,85	1,70	5,55	11,10	32,80	65,60	
Стр.512	Чай	150	180	0	0	0	0	9,98	9,98	37,90	37,90	
Итого				18,37	24,23	13,68	22,04	36,87	53,08	348,87	543,65	
Всего				47,535	68,78	42,70	69,39	166,92	241,27	1293,05	1913,40	

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Вторая неделя												
ЧЕТВЕРГ												
Завтрак												
стр.430	Запеканка творожно-рисовая	115	130	17,25	22,30	11,13	15,56	14,17	18,50	223,74	301,02	
Стр.489	Соус молочный	35	45	0,86	1,11	2,67	3,53	3,08	4,05	39,13	51,65	
стр.513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	25
стр.441	Свежие фрукты порционно	45	100	0,18	0,40	0,18	0,40	4,68	10,40	20,25	45,50	
Итого				21,78	28,13	17,8	25,9	38,47	71,44	401,40	583,22	
Обед												
стр.469	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	
стр.478	Котлета куриная	50	80	11,75	19,12	13,36	22,64	7,51	11,09	197,50	324,80	
стр.499	Картофельное пюре	100	130	2,34	3,06	2,23	4,34	14,50	18,99	90,50	130,40	37
стр.464	Салат из св.капусты и моркови	45	60	0,73	0,97	2,04	2,05	2,79	3,70	30,64	34,77	
	Хлеб	30	50	2,28	3,80	0,27	0,45	14,07	23,15	69,30	115,50	
	Сок фруктовый	100	140	0	0	0	0	11,20	15,68	63,00	88,20	
Итого				20,77	34,39	22,37	37,41	61,37	93,61	547,62	874,55	
Ужин												
стр.505	Каша молочная пшеничная	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	
	Кондитерские изделия	10	30	0,85	1,70	0,90	1,80	8,60	17,20	45,50	90,00	
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	18
Итого				7,03	8,85	6,8	10,56	58,92	73,69	317,04	418,67	
Всего				49,58	71,37	46,97	73,87	158,76	238,74	1266,06	1876,44	

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергоценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Вторая неделя												
ПЯТНИЦА												
Завтрак												
стр.503	Каша мол. манная	180	220	5,64	7,32	5,56	8,79	19,00	25,30	147,67	208,50	
	Булка с маслом слив.	30/3	40/5	2,69	3,59	3,07	5,16	17,83	23,47	93,27	161,44	
стр.513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	26
стр.440	Свежие фрукты порционно	45	100	0,67	1,50	0,22	0,50	9,95	21,00	43,20	96,00	
	Яйцо вареное	1/2	1/2	2,54	2,54	2,30	2,30	0,28	0,28	31,40	31,40	
Итого				13,645	17,75	13,035	19,25	60,07	88,72	392,44	602,40	
Обед												
Стр.373	Суп вермишелевый	200	250	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16	
стр.403	Плов с куриным мясом	120	160	12,28	19,68	14,01	22,79	20,19	24,80	256,71	383,39	
Стр.500	Икра свекольная	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75	34
	Хлеб	30	50	2,28	3,80	0,27	0,45	14,07	23,15	69,30	115,50	
стр.516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	
Итого				17,93	28,04	19,49	31,32	77,8	105,01	535,56	755,02	
Ужин												
стр.491	Минтай запеченный	50	125	8,81	16,41	4,18	9,65	17,72	22,30	131,58	237,15	
Стр.497	Овощное рагу	125	150	2,25	2,65	3,40	5,17	12,20	14,49	86,41	112,86	
	Кондитерские изделия	10	30	0,85	1,70	0,90	1,80	8,60	17,20	45,50	90,00	20
стр.513	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,05	0,05	0,01	0,01	15,12	18,14	58,55	70,26	
	Хлеб	15	30	1,14	2,28	0,14	0,27	7,45	14,90	35,06	70,12	
Итого				10,36	18,69	7,46	14	36,68	71,69	289,77	478,97	
Всего				44,935	65,48	43,985	72,57	165,55	242,42	1230,92	1879,03	
Всего за 2-ю неделю				232,14	344,10	230,48	360,49	830,19	1196,89	1217,77	1836,39	

При изменении стоимости питания и ассортимента получаемых продуктов меню подлежит пересогласованию

ЛИТЕРАТУРА:

**Организация питания детей в дошкольных учебных заведениях
Методическое пособие**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Утверждено с Министерством охраны здоровья Украины

Одобрено Государственной санитарно-эпидемиологической службой Украины,

ДП «Государственный научно-исследовательский центр по проблеме гигиены питания» МОЗ Украины

ДУ «Институт гигиены и медицинской экологии О.М. Марзеева НАМН Украины»

Национальным университетом пищевых технологий.

Киев 2014г.