

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №27»

ПРИНЯТ
на Общем собрании работников
МДОУ детский сад № 27
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом МДОУ детский сад № 27
№ 44 от 30.08.2023г.

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МДОУ детский сад №27

10 ти- 12 ти часовым пребыванием

Возрастная категория 1,5 -3; 3-7лет

День 1 понедельник
Неделя первая
Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества												
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Завтрак 8.30-9.00												
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,07	8,26	7,8	7,8	19,3	19,3	168,7	168,3	68	
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,3	2,76	1,9	2,28	8,2	9,84	58,9	70,68	54-23ГН-2020	
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п	
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020	
Итого	346	437	10,43	14,69	15,18	16,32	48,06	54,21	372,06	416,25		
2ой завтрак 9.30-10.00												
Фрукты – Яблоко	88	100	0,35	0,4	0,35	0,4	8,62	9,9	36,6	44,2	10	
Итого	88	100	0,35	0	0,35	0	8,62	9,9	36,6	0		
Обед 11.50-12.30												
Салат из отварной свеклы	40	60	0,57	0,86	24,3	3,65	3,34	5,02	37,46	56,34		
Суп картофельный с горохом	150	180	5	5	3,38	4	21,54	23	137	153	206	
Греча рассыпчатая	120	150	8,3	9,9	6,3	7,5	36	43,2	233,7	280,4	54-4г-2020	
Гуляш из говядины	60	80	15,64	19,72	13,27	13,17	3,53	4,76	124,7	168,2	591	
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п	
Компот из сухофруктов витамин.	150	180	0,4	0,48	0	0	14,9	17,88	60,8	72,9	54-1хн-2020	
Итого	550	690	31,96	18,88	47,58	28,368	91,91	107,22	658,26	800,44		
Уплотненный полдни 15.45-16.15												
Запеканка творожная со сметаной	190	230	30,12	35,78	14,41	17,36	35,6	40,12	392,23	450,67	117	
Кисель плодово ягодный	150	200	1,2	1,22	0	0	21,7	26,1	87,7	104,5	54-12хн-2020	
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,5	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п	
Итого	360	455	34,02	41	14,84	17,57	65,01	93,22	519,23	589,67		
Итого	1344	1682	76,76	74,57	15,18	62,258	213,6	264,55	2105,38	1654,89		

День 2 вторник

Неделя первая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Каша « Дружба» на молоке	150	200	2	2,2	2,5	3	18,5	20,1	128	135	190
Какао на молоке	150	180	2,5	3	2	2,4	8,3	9,9	60,8	72,9	51-21хн-2021
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Сыр твердых сортов	10	12	2,32	2,76	2,95	3,6	0	0	36,4	42,96	42
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Итого	356	449	9,88	11,43	12,93	17,74	47,36	53,47	369,66	421,13	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Сок фруктовый	150	180	0,08	0,96	0,2	0,24	14,8	17,76	65	87	442
Итого	150	180	0,08	0,96	0,2	0,24	14,8	17,76	65	87	
Обед 11.50-12.30											
Салат «Витаминный»	40	60	0,46	0,68	4,06	6,08	4,62	6,92	56,78	85,16	43
Суп картофельный с рыбой	150	200/22	4,4	5,34	2,49	2,99	10,89	13,07	83,76	100,51	40
Капуста тушенная с мясом	180	230	16,5	22	16,5	22	10	13,3	254,6	339,4	54-10м-2020
Компот из сухофруктов витамин.	150	180	0,4	0,48	0	0	14,9	17,88	60,8	72,9	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итого	550	710	23,81	31,14	23,38	31,19	53,01	64,53	520,44	667,57	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Оладьи с повидлом	140	160	4,81	4,81	7,63	7,63	25,02	25,02	218,4	218,4	445
Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	7,71	8,3	42,4	63	424
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	0,3	27	39,3	139	п/п
Чай с сахаром	150	180	0,1	1,44	0	0,99	3,8	7,83	15,9	45,81	54-4гн-2020
Итого	370	405	11,21	15,35	12,66	13,43	36,83	60,15	697,6	466,21	
Итого	1462	1744	44,98	58,88	49,17	59,53	152	195,91	1652,7	1641,91	

День 3 среда

Неделя первая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Каша манная на молоке	150	180	5,07	6	7,8	10	19,3	25	168,7	224	173
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,3	2,76	1,9	2,28	8,2	9,84	58,9	70,68	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Итого	346	480	10,43	12,37	15,18	18,52	48,06	59,91	372,06	471,94	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Кисломолочный продукт	150	200	16,5	22	16,5	22	10	13,3	254,6	339,4	
Итого	150	200	16,5	22	0	22	10	13,3	254,6	0	
Обед 11.50-12.30											
Суп любительский	150	180	3,53	4,23	1,5	1,8	15,15	18,18	89,15	107,1	93
Пюре картофельное	120	150	2,44	3,67	3,84	5,76	16,36	24,53	109,8	164,7	694
Рыба тушеная с овощами	60	80	4,59	6,12	0,61	0,81	1,91	2,54	31,5	42	244
Компот из сухофруктов витамин.	150	180	0,4	0,48	0	0	14,9	17,88	60,8	72,9	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итого	550	720	13,71	10,93	18,14	10,93	64,19	81,4	389,19	502,56	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Салат из моркови	40	60	0,36	0,54	4,04	6,06	3,29	4,94	51,2	76,86	11
Ленивые вареники со слив.маслом	150	180	21,42	21,42	16,51	16,51	29,53	29,53	358,14	358,14	236
Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0	0	6,4	4,56	37,7	19,08	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итого	360	435	11,21	23,28	12,66	23	36,83	46,74	697,6	793,38	
Итого	1431	1792	44,98	75,85	49,17	74,45	152	201,35	1652,7	1467,89	

День 4 четверг

Неделя первая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Омлет натуральный	135	150	11,64	13,4	18,06	20,8	3,05	13,51	221,3	255,3	110
Какао на молоке	150	180	2,5	3	2	2,4	8,3	9,9	60,8	72,9	51-21хн-2021
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Итого	361	400	18,09	20,96	41,14	45,04	33,78	50,35	451,64	530,55	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Фрукты свежие банан	74	100	1,11	1,11	0	0	16,58	16,58	67,34	67,34	535
Итого	74	100	1,11	1,11	0	0	16,58	16,58	67,34	67,34	
Обед 11.50-12.30											
Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,05	1,26	2,93	3,52	5,9	6,11	50,85	61,02	187
Свекла тушенная	120	150	3	3	4,5	4,5	14,9	14,9	113	113	341
Печень по строгоновски	60	80	13,44	18	5,88	8	5,4	7	129,6	173	34
Компот из сухофруктов витамин.	150	180	0,4	0,48	0	0	14,9	17,88	60,8	72,9	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итого	550	630	13,71	25,08	8,02	16,25	64,19	61,44	389,19	515,62	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Жаркое по домашнему	180	220	21,16	24,76	34,25	19,98	24,65	28,29	491,49	392,02	153
Чай с сахаром	180	200	0,12	2,12	0	0	6,4	4,56	37,7	19,08	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итого	405	440	24,16	33,26	42,78	32,52	70,16	107,45	680,69	737,7	
Итого	1380	1607	63,05	80,41	97,71	93,81	176,05	235,82	1510,52	18,51,21	

День 5 пятница

Неделя первая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Каша гречневая молочная	150	200	5,07	7,6	7,8	10,4	19,3	25,7	168,7	224,9	64
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,3	2,76	1,9	2,28	8,2	9,84	58,9	70,68	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Сыр твердых сортов	10	12	2,32	2,76	2,95	3,6	0	0	36,4	42,,96	42
Итог	356	449	12,75	16,79	18,13	22,52	48,06	60,61	408,46	290,91	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Фрукты – Яблоко	88	100	0,35	0,4	0,35	0,4	8,62	9,9	36,6	44,2	10
Итог	88	100	0,35	0	0,35	0	8,62	9,9	36,6	0	
Обед 11.50-12.30											
Салат из отварной свеклы	40	60	0,55	0,83	3,03	4,54	3,03	4,55	43,33	65	41
Суп « овощной»	150	180	0,004	1,54	4,49	5,38	7,01	7,01	73,78	88,53	202
Плов из отварной говядины	180	230	19,46	24,33	16,55	20,69	26,97	33,71	334,74	418,37	163
Компот из сухофруктов витамин.	150	180	0,4	0,48	0	0	14,9	17,88	60,8	72,9	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итог	520	600	21,91	28,99	24,4	30,65	64,51	76,51	460,04	560,87	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Рыба запеченная в омлете	150	200	19,09	22	8,2	9	26,54	30	255,89	296	141
Кисель плодово ягодный	150	200	1,2	1,22	0	0	21,7	26,1	87,7	104,5	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итог	390	425	20,41	30,22	8,63	14,12	40,65	112,86	332,89	601,5	
Итог	1354	1580	57,75	73	60,45	74	123,08	231	807,41	1635	
Среднее значение за неделю	1254	1580	54	73	56	74	175	231	1306	1635	

День 6 понедельник

Неделя вторая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Каша рисовая молочная	150	200	3,9	5,2	4	5	21,5	28,6	138,4	184,5	54-21к-2020
Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0	0	6,4	6,4	37,7	19,08	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Сыр твердых сортов	10	12	2,32	2,76	2,95	3,6	0	0	36,4	42,96	42
Итого	356	449	9,38	13,75	12,43	14,84	46,96	58,23	339,66	423,81	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Сок фруктовый	150	180	0,08	0,96	0,2	0,24	14,8	17,76	65	78	442
Итого	150	180	0,08	0,96	0,2	0,24	14,8	17,76	65	78	
Обед 11.50-12.30											
Борщ из капусты с картофелем	150	180	1,09	1,31	2,95	3,54	75,15	90,18	61,50	73,8	170
Макароны отварные	120	150	5,52	5,52	4,52	4,52	26,45	26,45	168,45	168,45	688
Котлета из говядины	60	80	11	13	10,5	12,4	9,9	10,2	177	198,2	54-4м-2020
Компот из сухофруктов витамин.	150	180	0,4	0,48	0	0	14,9	17,88	60,8	72,9	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итого	510	630	20,06	21,55	18,3	20,13	139	70,02	532,25	418,77	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Винегрет овощной	100	100	1,36	1,36	6,18	6,18	8,44	8,44	94,8	94,8	45
Омлет натуральный	130	135	11,64	11,64	18,06	18,06	3,05	3,05	221,3	221,3	110
Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0	0	6,4	6,4	37,7	37,7	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итого	400	405	14,32	17	24,67	24,55	25,6	43,05	393,1	474,18	
Итого	1506	1700	43,76	53,26	56,93	60,65	153,64	189,06	1125,5	1394,76	

День 7 вторник

Неделя вторая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Каша пшеничная на молоке	150	180	6,2	8,26	7,4	9,86	37	49,33	240	320	271
Какао на молоке	150	180	2,5	3	2	2,4	8,3	9,9	60,8	72,9	51-21хн-2021
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Итог	346	449	11,76	17,69	14,88	22,1	65,86	84,3	445,26	613,13	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Кисломолочный продукт	150	200	16,5	22	16,5	22	10	13,3	254,6	339,4	
Итог	150	200	16,5	22	0	22	10	13,3	254,6	0	
Обед 11.50-12.30											
Салат из капусты	40	60	0,5	0,75	4,89	7,34	2,64	3,97	57,92	86,88	18
Суп картофельный с вермишелью	150	180	1,62	1,94	1,7	2,04	10,28	12,34	62,85	75,42	208
Греча рассыпчатая	120	150	7,46	8,3	5,61	6,3	35,84	36	230,45	233,7	54-4г-2020
Гуляш из говядины	60	80	15,64	19,72	13,27	13,17	3,53	4,76	124,7	168,2	591
Компот из сухофруктов витамин.	150	180	0,4	0,48	0	0	14,9	17,88	60,8	72,9	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итог	580	660	21,83	27,23	21,93	28,22	83,46	89,07	631,12	728,3	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Рагу из овощей	150	180	8,9	10,4	7,3	9,1	10,88	12,22	121,2	135,45	151
Чай с сахаром	150	200	0,12	0,12	0	0	6,4	6,4	37,7	18,6	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итог	300	405	11,82	9,74	15,83	16,79	56,39	78,43	310,4	425,81	
Итог	1376	1554	61,90	76,66	52,64	89,11	215,71	265,1	1641,4	2106,64	

День 8 среда

Неделя вторая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Каша геркулесовая на молоке	150	180	5,8	7,87	9,7	13	23,2	31	208,6	278,2	91
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,3	2,76	1,9	2,28	8,2	9,84	58,9	70,68	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Сыр твердых сортов	10	12	2,32	2,76	2,95	3,6	0	0	36,4	42,96	42
Итого	346	437	10,43	14,3	15,18	21,52	48,06	65,91	372,06	526,15	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Фрукты – Яблоко	88	100	0,35	0,4	0,35	0,4	8,62	9,9	36,6	44,2	10
Итого	88	100	0,35	0	0,35	0	8,62	9,9	36,6	0	
Обед 11.50-12.30											
Свекольник	150	180	1,35	1,62	3,31	3,85	7	9,59	66,2	79,47	54-18с-2020
Пюре картофельное	120	150	2,44	4,05	3,84	4,44	16,36	19,04	109,8	132,33	82
Рыба тушеная с овощами	60	80	4,59	13,07	0,61	4,37	1,91	2,57	31,5	102	249
Кисель плодово ягодный	150	200	1,2	1,22	0	0	21,7	26,1	87,7	104,5	54-12хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итого	560	630	21,72	22,6	12,45	12,70	62,91	70,66	365,05	383,4	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Запеканка творожная с рисом	150	180	17,85	21,42	13,75	16,51	24,6	24,6	298,45	298,45	323
Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0	0	6,4	6,4	37,7	18,6	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итого	345	390	21,07	30,54	17,18	20,71	58,11	78,16	185,2	288,08	
Итого	1426	1637	62,3	72,48	54,62	60,67	191	223,8	1138,83	1305,73	

День 9 четверг

Неделя вторая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Вермишель на молоке	150	180	5,5	7,3	8,1	10,8	24,6	32,8	205,5	274	87
Какао на молоке	150	180	2,5	3	2	2,4	8,3	9,9	60,8	72,9	51-21хн-2021
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Итого	346	449	11,06	16,73	15,58	23,04	53,46	67,77	410,76	567,13	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Сок фруктовый	150	180	0,08	0,96	0,2	0,24	14,8	17,76	65	78	442
Итого	150	180	0,08	0,96	0,2	0,24	14,8	17,76	65	78	
Обед 11.50-12.30											
Суп картофельный с клецками на куриным мясом	150	200	1,4	1,87	1,69	2,26	9,98	13,31	60,75	81	200
Макароны отварные	120	150	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14	688
Кура тушенная с овощами	60	80	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,58	97,43	106	179
Компот из сухофруктов витамин.	150	200	1,2	1,22	0	0	21,7	26,1	87,7	104,5	54-12хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,48	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итого	510	670	17,06	19,77	15,39	15,23	73,13	87,08	418,08	482,24	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Салат «Степной»	150	180	4,2	6,3	12,3	18,3	9,18	12,18	108,16	160,4	300
Кисель плодово ягодный	150	200	1,2	1,22	0	0	21,7	26,1	87,7	104,5	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итого	320	305	5,52	11,52	12,73	19,5	38,59	65,28	235,16	403,9	
Итого	1136	1369	41,84	57,51	55,41	72,43	153,74	192,27	1168,43	1679,27	

День 10 пятница

Неделя вторая

Возраст 1,5-3 ; 3-7 лет

Пищевые вещества											
Наименование блюд	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая Ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8.30-9.00											
Каша ячневая на молоке	150	180	5,8	7,87	9,7	13	23,2	31	208,6	278,8	86
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,3	2,76	1,9	2,28	8,2	9,84	58,9	70,68	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	40	50	3	3,6	1,16	1,2	20,5	25	104,8	131	п/п
Масло сливочное	6	7	0,06	0,07	4,32	5,04	0,06	0,07	39,66	46,27	53-19з-2020
Итого	346	417	10,43	15,91	15,18	16,68	48,06	69,23	372,06	497,19	
2ой завтрак 9.30-10.00											
Фрукты – Яблоко	88	100	0,35	0,4	0,35	0,4	8,62	9,9	36,6	44,2	10
Итого	88	100	0,35	0	0,35	0	8,62	9,9	36,6	0	
Обед 11.50-12.30											
Рассольник «Ленинградский»	150	180	1,35	4,27	3,31	5,22	7	87	66,2	112,97	54-18с-2020
Ленивые голубцы с мясом	180	230	2,44		3,84		16,36		109,8		
Компот из сухофруктов витамин.	150	200	1,2	1,22	0	0	21,7	26,1	87,7	104,5	54-12хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный (обогащ)	30	40	2,05	2,64	0,33	0,048	12,6	13,36	64,5	69,6	п/п
Итого	560	695	21,72	35,87	12,45	32,13	62,91	96,37	365,05	822,53	
Уплотненный полдни 15.45-16.15											
Макароны с сыром	150	180	7,9	9,48	6,8	8,16	28,6	34,32	207,7	249,24	54-3г-2020
Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0	0	6,4	6,4	37,7	18,6	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	25	1,2	4	0,43	1,2	7,71	27	39,3	139	п/п
Итого	345	400	21,07	22,45	17,18	21,06	58,11	74,17	185,2	597,51	
Итого	1426	1760	62,3	75,19	54,62	70,11	191	257,53	1138,83	2004,23	
Среднее значение з неделю		1633		67		71		226		1698	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях/под рек М.П Могильного и В.А Тутельяна. 2011год Г.Москва Сборник тех.нармотивов для питания детей в дошкольных организациях Д.В. Гращенков и Л.И Николаева – Екатеринбург2011 год

Меню разработано согласно требованиям Санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4 3590-20