

Согласовано
Заведующего МБДОУ д/с № 2

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Егорова Э.И.



М.А. Лысенко

с 01.09.2023г по 29.12.2023г



с 01.09.2023г по 29.12.2023г

Примерное двухнедельное меню по организации горячего питания для воспитанников
МБДОУ д/с № 2 в возрасте 3-7 лет (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

Таганрог 2023

День : Понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
№ 16.1	Каша манная молочная	160	7,8	7,76	27,71	200,95	
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40	
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79	
	Итого	400	10,02	16,31	53,05	416,74	
2-й завтрак							
пр	Фрукты свежие	100	0,26	0,15	11,41	52	
	Итого	100	0,26	0,15	11,41	52	
Обед							
№ 110	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,45	3,93	10,48	84,8	
№ 461	Котлета рубленая из филе куриного	70	11,26	11,77	11,76	197,86	
№ 469	Макаронные отварные	130	4,05	3,31	23,4	123,53	
№ 26,33,37,73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16	
№ 588	Компот из сухофруктов (ВМК)	200	0,4	0,02	27,77	113	0,025
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4	
	Итого	710	23,35	23,64	102,16	709,45	0,025
Полдник							
№ 294	Сырники из творога с молоком сгущенным	75/10	18,69	12,67	20,4	234	
пр	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	
	Итого	235	23,04	16,42	26,4	309	
	Итого за 1-й день:	1445	56,67	56,52	193,02	1487,19	0,025

День : вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
№ 162	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	10,3	11	23	156,54	
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40	
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79	
	Итого	440	12,52	19,55	48,34	372,33	
2-й завтрак							
пр	Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед							
№ 136	Суп картофельный с крупой и мясом	200	4,3	7,5	17,5	123,6	
№ 424	Биточки из говядины рубленые	70	8,5	4,8	16,05	124,4	
№ 321	Пюре картофельное	130	2,9	3	15	105,2	
№ 26,33,37,73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16	
№ 372	Компот из ягод (ВМК)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,025
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4	
	Итого	710	22,05	20,07	101,18	641,06	
Полдник							
пр	Йогурт	100	4,62	3,56	6,4	82,54	
№ 682	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	4,4	5,5	28,9	195,8	
	Итого	160	9,02	9,06	35,3	278,34	
	Итого за 2-й день:	1410	43,99	49,08	194,62	1333,73	

День : среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79		
№ 6.4	Каша гречневая молочная	160	7,1	5,4	29,56	224,6		
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40		
-	Итого	400	9,32	13,95	54,9	440,39	-	
2-й завтрак								
пр	Фрукты свежие	100	0,26	0,15	11,41	52		
	Итого	100	0,26	0,15	11,41	52		
Обед								
№ 138	Суп картофельный с бобовыми горох	200	6,8	4,2	16,5	165		
№ 449	Плов из филе кур	150	14,2	12,1	28,4	263		
№ 26,33,37,73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16		
№ 647	Морс (напиток ягодный)	200	0,16	0,16	23,88	97,6		
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4		
	Итого	660	27,35	21,07	97,53	715,86		
Полдник								
№ 297	Запеканка из творога с ягодным соусом	100/10	6,2	7,5	30,1	198,8		
№ 5.11	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75		
	Итого	260	10,55	11,25	36,1	273,8		
	Итого за 3-й день:		47,48	46,42	199,94	1482,05		

День : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
№ 6.3	Каша рисовая молочная	160	6,54	8,56	25,6	189,94		
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40		
№ 7	Бутерброд с сыром	40	4,39	3,15	14,38	112,2		
	Итого	400	11,13	11,71	50,98	342,14		
2-й завтрак								
пр	Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	42		
Обед								
№ 110	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	4,76	4,94	16,6	80		
№ 332	Тефтели рыбные тушеные	70	7,3	8,6	5,1	88,65		
№ 472	Картофельное пюре	130	2,86	4,32	23,01	142,35		
№ 26,33,37,73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16		
№ 590	Кисель из свежих фруктов (ВМК)	200	0,4	0,02	27,77	113	0,025	
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4		
	Итого	710	21,51	22,49	101,23	614,26		
Полдник								
№ 687	Булочка с изюмом	50	3,9	3,3	33,8	180,5		
пр	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75		
	Итого	200	8,25	7,05	39,8	255,5		
	Итого за 4-й день:		41,29	41,65	201,81	1253,9		

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
№ 161	Суп молочный с вермишелью	200	8,5	4,8	37,6	145,5		
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40		
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79		
	Итого	440	10,72	13,35	62,94	361,29		
2-й завтрак								
пр	Фрукты свежие	100	0,26	0,15	11,41	52		
	Итого	100	0,26	0,15	11,41	52		
Обед								
№ 136	Суп картофельный с рисом	200	164,5	3,14	5,12	16,48		
№ 445	Бефстроганов куриный	70	7,65	8,95	4,7	123,4		
№ 469	Макароны отварные	130	4,05	3,31	23,4	123,53		
№ 26,33,37,73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16		
№ 588	Компот из сухофруктов (ВМК)	200	0,4	0,02	27,77	113	0,025	
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4		
	Итого	710	182,79	20,03	89,74	566,67		
Полдник								
№ 278	Запеканка творожная соусом	100/15	6,35	5,5	11,7	157,6		
пр	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75		
	Итого	275	10,7	9,25	17,7	232,6		
	Итого за 5-й день:		204,47	42,78	181,79	1212,56		
	Итого за 5 дней		393,9	236,45	971,18	6769,43		
	Итого среднее значение за 5 дней	5	78,78	47,29	194,236	1353,886		

День : Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
№ 16.1	Каша манная молочная	160	7,8	7,76	27,71	200,95		
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40		
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79		
	Итого	400	10,02	16,31	53,05	416,74		
2-й завтрак								
пр	Фрукты свежие	100	0,26	0,15	11,41	52		
	Итого	100	0,26	0,15	11,41	52		
Обед								
№ 110	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,45	3,93	10,48	84,8		
№ 416	Биточки из говядины	70	7,3	5,6	4,5	98		
№ 469	Макаронные отварные	130	4,05	3,31	23,4	123,53		
№ 26,33,37,73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16		
№ 588	Компот из сухофруктов (ВМК)	200	0,4	0,02	27,77	113	0,025	
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4		
	Итого	710	19,39	17,47	94,9	609,59	0,025	
Полдник								
№ 688	Пирожок сладкий в ассортименте	75	4,4	8,7	51,1	110,5		
пр	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75		
	Итого	235	8,75	12,45	57,1	185,5	0	
	Итого за 1-й день:	1445	38,42	46,38	216,46	1263,83	0,025	

День : вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
№ 162	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	10,3	11	23	156,54		
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40		
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79		
	Итого	440	12,52	19,55	48,34	372,33		
2-й завтрак								
	Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	42		
Обед								
№ 136	Суп картофельный с крупой и мясом	200	4,3	7,5	17,5	123,6		
№ 303	Рыба,припущенная с овощами	70	7,5	4,7	15,85	126,65		
№ 321	Пюре картофельное	130	2,9	3	15	105,2		
№ 26,33,37,73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16		
№ 372	Компот из ягод (ВМК)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,025	
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4		
	Итого	710	21,05	19,97	100,98	643,31		
Полдник								
№ 642	Какао с молоком	200	6,2	5,8	34	184		
пр	Мучное кондитерское изделие(вафли,пряники,печенье)	25	1,4	5,5	16,5	122		
	Итого	210	7,6	11,3	50,5	306		
	Итого за 2-й день:	1460	41,57	51,22	209,62	1363,64		

День : среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79	
№ 6.4	Каша гречневая молочная	160	7,1	5,4	29,56	224,6	
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40	
	Итого	400	9,32	13,95	54,9	440,39	
2-й завтрак							
пр	Фрукты свежие	100	0,26	0,15	11,41	52	
	Итого	100	0,26	0,15	11,41	52	
Обед							
№ 138	Суп картофельный с бобовыми горох	200	6,8	4,2	16,5	165	
№ 425	Оладьи из печени	70	6,65	6,45	12,51	135,5	
№ 148	Каша пшеничная вязкая	130	3,4	6,9	20,8	159,4	
№ 26,33,37, 73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16	
№ 647	Морс (напиток ягодный)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4	
	Итого	710	23,2	22,32	102,44	747,76	
Полдник							
№ 297	Запеканка из творога с ягодным соусом	100/10	6,2	7,5	30,1	198,8	
№ 5.11	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	
	Итого	260	10,55	11,25	36,1	273,8	
	Итого за 3-й день:		43,33	47,67	204,85	1513,95	

День : четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
№ 6.3	Каша рисовая молочная	160	6,54	8,56	25,6	189,94	0,4
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40	
№ 7	Бутерброд с сыром	40	4,39	3,15	14,38	112,2	
	Итого	400	11,13	11,71	50,98	342,14	
2-й завтрак							
пр	Сок в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед							
№ 119	Щи из свежей капусты	200	3,4	2,1	6,14	108,4	
№ 401	Гуляш	70	7,38	9,25	5,65	87,65	
№ 321	Пюре картофельное	130	2,9	3	15	105,2	
№ 26,33,37, 73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16	
№ 588	Компот из фруктов (ВМК)	200	0,4	0,02	27,77	113	0,025
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4	
	Итого	710	20,27	18,98	83,31	604,51	
Полдник							
№ 294	Сырники из творога с молоком сгущенным	75/10	18,69	12,67	20,4	234	
пр	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	
	Итого	150	23,04	16,42	26,4	309	
	Итого за 4-й день:		54,84	47,51	170,49	1297,65	

День : пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
	Завтрак 1							
пр	Икра кабачковая пр.	50	2,12	3,11	3,75	50,16		
№ 286	Омлет натуральный	100	12,2	8,56	24,51	211,2		
№ 628	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	40		
№ 12.10	Бутерброд с маслом	40	2,02	8,55	14,34	175,79		
	Итого	390	16,54	20,22	53,6	477,15		
	2-й завтрак							
пр	Фрукты свежие	100	0,26	0,15	11,41	52		
	Итого	100	0,26	0,15	11,41	52		
	Обед							
№ 136	Суп картофельный с рисом	200	164,5	3,14	5,12	16,48		
№ 371	Фрикадельки из филе куриного рубленого (кнели куриные с рисом)	70	7,65	8,95	4,7	123,4		
№ 469	Макароны отварные	130	4,05	3,31	23,4	123,53		
№ 26,33,37, 73,74,75,80,81	Овощи по сезону(весна-лето)	50	1,79	3,11	3,75	50,16		
№ 588	Компот из сухофруктов (ВМК)	200	0,4	0,02	27,77	113	0,025	
пр	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7		
пр	Хлеб йодированный	30	1,8	0,5	12,2	62,4		
	Итого	710	182,79	20,03	89,74	566,67		
	Полдник							
№ 687	Ватрушка с творогом	75	4,25	5,12	42,56	216,57		
№ 590	Кисель из фруктов и ягод	200	0,4	0,2	39,8	81		
	Итого	275	4,65	5,32	82,36	297,57		
	Итого за 5-й день:		204,24	45,72	237,11	1393,39		
	Итого за 5 дней		382,4	238,5	1038,53	6832,46		
	Итого среднее значение за 5 дней	5	76,48	47,7	207,706	1366,492		
	Итого значение за 10 дней (две недели)		155,26	94,99	409,516	2720,38		
	Итого среднее значение за 10 дней (две недели)	2	77,63	47,495	204,758	1360,19		

Наименование сборника рецептов: Картотска блюд диетического питания под ред. Х. Х. Шарафетдинова

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.А. Тутельяна

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т.Лапиной

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л.Марчука

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов и блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалов А.Я, Талешкина Н.В.(для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений)