

Муниципальный бюджетный
дошкольный образовательный заклад
«Детский сад № 21»
муниципального образования
городской округ Ялта Республика
Крым

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 21»
муниципального образования
городской округ Ялта Республика
Крым

Къырым Джумхуриети Ялта шеэр
округы муниципаль тешкилининъ
«21 санлы балалар багъчасы»
муниципаль бюджет
мектепкедже тасиль
муэссисеси

298640, ул. Соловьева, д.8, пгт Гурзуф, г. Ялта, Республика Крым. . т: +7(978) 4552413, электронный адрес: sadik_21-gurzuf@crimeaedu.ru
ИНН 9103017299 КПП 910301001 ОГРН 1149102177036 ОКПО 00809109

ПРИКАЗ

От 29.11.2024 г.

№ 202/ОД

Об утверждении основного меню на зимне-весенний период в МБДОУ № 21.

В соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ от 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью осуществления качественного и систематического контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в МБДОУ № 21.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С 02.12.2024г. утвердить основное 20-ти дневное меню для организации питания в МБДОУ № 21 на зимне-весенний период.
2. Продолжить работать по утвержденным технологическим картам, разработанным на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях». (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тетульян 2012 года издания).
3. Кладовщикам: Беловой Надежде Георгиевне (1 корпус) и Михайленко Любове Петровне (2 корпус), обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов питания согласно 20-ти дневного меню и осуществлять постоянный контроль за условиями хранения.
4. Поварам: Горковенко О.Н., Мазуренко С.И. (1 корпус), Конзалаевой О.Б. (2 корпус) строго соблюдать выполнение 20-ти дневного меню.
5. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
6. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ № 21



А.Е. Антонюк

УТВЕ ЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 21

А.Е. Антонюк



**Основное 20-ти дневное меню
на зимне-весенний период
в МБДОУ № 21 (1 корпус)**

2024-2025

Неделя 1
день 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,25	11,62	52,55	369,2	
2 завтрак	Сок	100	0,3		15,5	81,0	
Итого за второй завтрак		100	0,3		15,5	81,0	
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Картофельное пюре	150	3,03	4,70	20,60	137,0	321
	Шницель из рыбы	80	13,48	5,68	10,59	138,0	258
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13\3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Итого за обед		730	25,14	19,72	46,02	628,18	
Полдник	Пудинг из творога с рисом с повидлом	100/20	18,77	9,30	18,38	284,0	236
	Чай с сахаром и лимоном	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		308	18,89	9,32	28,58	325,0	
Итого:		1563	55,58	40,66	142,65	1403,38	

Неделя 1
день 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Итого за завтрак		437	13,41	14,68	52,69	405,4	
второй завтрак	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Всего за второй завтрак		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп гороховый с гренками	200/20	6,52	4,42	22,72	154,8	81
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	2,63	24,82	171,0	204
	Оладьи из печени	80	13,0	7,10	2,75	128,2	98
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	1,86	6,96	46,68	16
	Кисель	180	0,07		20,03	80,03	383
	Хлеб	40	3,4	1,32	19,32	77,7	
Итого за обед		790	29,71	17,33	96,6	658,41	
Полдник	Винегрет	100	1,36	6,1	8,4	94,8	45
	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,60	0,28	63,0	213
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Итого за полдник		280	6,5	10,7	18,67	197,8	
Итого:		1607	49,92	42,71	183,46	1324,61	

Неделя 1
день 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	5,05	16,10	131,8	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,18	11,51	50,3	358,8	
Второй завтрак	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	76,0	
	Печенье	20	2,04	2,6	13,59	61,8	
Итого за второй завтрак		170	6,4	2,6	19,59	137,8	
Обед	Рассольник мелко нашинкованный	200	2,24	6,35	10,24	73,6	74
	Каша гречневая	150	8,86	5,98	39,81	248,0	165
	Кнели куриные	80	17,03	14,14	5,30	217,0	312
	Соус сметано-томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Кисель	180	0,07		20,03	80,46	383
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,92	47/77,7	
Итого за обед		790	35,45	33,52	113,88	836,25	
Полдник	Икра кабачковая(консервированная)	60	0,62	0,07	4,11	17,4	
	Омлет натуральный	80	8,52	11,69	5,05	160,0	215
	Чай с сахаром и лимоном	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Итого за полдник		328	9,26	11,78	19,36	218,4	
Итого:		1713	62,29	59,41	203,13	1551,25	

Неделя 1
день 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с «Геркулесом»	200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Всего:		437	14,51	15,53	53,33	421,8	
2завтрак							
	Фрукты	100	0,3		15,5	63,0	
Всего:		100	0,3		15,5	63,0	
Обед	Суп фасолевый	200	4,09	6,27	12,91	106,6	81
	Картофельное пюре	150	3,03	4,70	20,60	137,0	321
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,93	4,55	2,20	81,0	247
	Огурец соленый	30	0,21	0,03	1,2	5,0	
	Сок	180	0,4		2,33	97,2	
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47,0/77,7	
Всего:		700	21,19	17,07	68,22	551,5	
Полдник	Сырники с повидлом	100\20	13,66	12,29	25,78	172,0	231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Всего:		300	13,72	12,31	35,77	212,0	
Итого:		1537	49,72	44,91	172,82	1248,5	

Неделя 1
день 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		425	11,66	11,94	51,28	368,6	
2 завтрак	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	76,0	
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,18	
Всего:		170	5,46	5,05	12,98	118,18	
Обед	Суп с картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,26	13,71	84,0	82
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	132
	Мясо отварное	80	22,77	3,06	11,03	120,0	213
	Огурец соленый	30	0,21	0,03	1,2	5,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		700	33,98	12,43	88,6	533,4	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,75	4,98	36,49	253,4	470
	Чай с сахаром и лимоном	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		258	4,87	5,0	46,69	294,4	
Итого:		1553	55,97	34,42	199,55	1314,58	

Неделя 2
день 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		425	11,25	11,62	52,55	369,2	
2 завтрак	Сок	100	0,3		1,94	81,0	
Всего:		100	0,3		1,94	81,0	
Обед	Рассольник	200	2,23	2,63	10,24	73,6	74
	Картофельное пюре	150	3,03	4,70	20,60	137,0	321
	Котлета из рыбы	80	10,09	3,26	6,79	97,0	255
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		730	21,92	15,15	91,32	554,44	
Полдник	Запеканка морковно-творожная со сгущенным молоком	100\20	18,77	9,30	18,38	284,0	238
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		308	18,89	9,32	28,58	325,0	
Итого:		1563	52,36	36,09	174,39	1329,64	

Неделя 2
день 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Всего:		425	11,33	12,32	52,03	375,4	
2 завтрак	Фрукты	100	0,3		15,0	63,0	
Всего:		100	0,3		15,0	63,0	
Обед	Борщ с фасолью	200	2,83	4,08	11,62	94,6	63
	Каша ячневая	150	4,94	4,28	31,86	186,0	165
	Гуляш из мяса	80/80	15,42	12,41	3,96	250,0	277
	Огурец соленый	30	0,21	0,03	1,2	5,0	
	Кисель	180	0,07		20,03	80,46	383
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		840	29,63	25,33	101,86	788,2	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/20	6,9	2,10	37,0	195,9	448
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Всего:		300	6,96	2,1	46,99	235,9	
Итого:		1665	48,22	39,75	215,88	1462,5	

Неделя 2
день 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		425	10,51	11,54	50,57	359,4	
2 завтрак	Кефир	150	4,36	3,35	6,0	76,0	
	Печенье	20	2,04	2,6	13,59	61,8	
Всего:		170	6,04	5,95	19,59	137,8	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Голубцы ленивые	160	5,6	12,2	81,4	219,0	298
	Соус сметано-томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	2,05	87,84	372
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		720	14,4	21,68	128,93	580,67	
Полдник	Салат из вареных овощей	100	2,0	9,4	12,2	145,0	10
	Яйцо вареное	1/2	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		308	4,66	11,72	22,54	217,5	
Итого:		1623	35,61	50,89	221,63	1295,37	

Неделя 2
день 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	5,05	16,10	131,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Всего:		425	12,00	12,29	51,3	374,8	
2 завтрак	Фрукты	100	0,3		15,0	63,0	
Всего:		100	0,3		15,0	63,0	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	3,22	3,78	13,71	17,72	82
	Картофельное пюре	150	3,05	4,17	24,08	146,0	125
	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,0	268
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	1,86	6,96	46,68	
	Сок	180	0,4		2,33	97,2	
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		755	25,97	17,74	79,35	554,3	
Полдник	Сырники с повидлом	100\20	5,82	3,54	31,93	274,0	231
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Всего:		300	5,88	3,54	41,92	314,0	
Итого:		1580	44,15	33,57	187,57	1306,1	

Неделя 2
день 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,75	5,21	18,83	145,2	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		425	11,44	11,67	52,57	372,2	
2 завтрак	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	76,0	
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,18	
Всего:		170	5,46	5,05	12,98	118,18	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	87
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	2,63	24,82	171,0	204
	Котлета из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183,0	282
	Салат из вареной свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	33
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		730	31,66	23,76	102,15	748,54	
Полдник	Булочка сдобная	70	5,82	3,54	39,22	211,0	466
	Чай с сахаром и лимоном	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		258	5,94	3,56	49,42	252,0	
Итого:		1583	54,5	44,04	217,12	1490,92	

Неделя 3
день 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,15	18,35	142,2	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		425	11,25	11,61	52,55	369,2	
2завтрак	Сок	100	0,3		1,94	81,0	
Всего:		100	0,3		1,94	81,0	
Обед	Суп овощной	200	2,0	3,12	13,76	95,44	51
	Картофельное пюре	150	3,03	4,70	20,60	137,0	321
	Котлета из рыбы любительская	80	10,08	6,69	7,98	132,0	256
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		730	21,35	19,09	92,18	604,72	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,77	9,30	18,38	284,0	237
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		308	13,8	10,69	25,87	275,0	
Итого		1563	46,7	41,39	172,54	1329,92	

Неделя 3
день 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Всего:		425	12,07	12,4	54,01	385,2	
2 завтрак	Фрукты	100	0,3		15,0	63,0	
Всего:		100	0,3		15,0	63,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200\25	3,22	3,78	17,72	117,8	85
	Каша гречневая	150	8,86	5,98	39,81	248,0	165
	Кура тушеная в сметанном соусе	80\60	18,82	17,25	7,40	249,0	301
	Салат из свежей капусты	60	0,40	1,05	2,13	21,4	20
	Кисель из повидла	180	0,47	0,05	25,17	103,0	382
	Хлеб	20\40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		815	37,03	29,63	121,2	863,9	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	6,9	2,10	37,0	195,9	448
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Всего:		300	6,96	2,1	46,99	235,9	
Итого		1640	56,36	44,13	237,2	1548,0	

Неделя 3
день 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40\5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		437	12,59	13,9	51,23	389,4	
2 завтрак	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	76,0	
	Печенье	20	2,04	2,6	13,59	61,8	
Всего:		170	6,4	6,35	19,59	137,8	
Обед	Суп гороховый с гренками	200/20	6,52	4,42	22,72	154,4	81
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311,0	292
	Икра кабачковая	30	0,31	0,04	2,06	8,7	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	2,05	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	77,7	
Всего:		660	28,3	17,65	79,49	639,64	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,0	137
	Яйцо вареное	1/2	2,54	2,30	0,14	33,0	213
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Всего:		370	7,43	15,60	24,71	269,0	
Итого:		1637	54,72	53,5	196,13	1435,84	

Неделя 3
день 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с «Геркулесом»	200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Всего:		425	12,43	13,17	53,59	391,8	
2 завтрак	Фрукты	100	0,3		15,0	63,0	
Всего:		100	0,3		15,0	63,0	
Обед	Суп с рисовой крупой	200	2,00	2,23	13,6	80,0	80
	Картофельное пюре	150	3,03	4,70	20,60	137,0	321
	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122,0	268
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	1,86	6,96	46,68	16
	Сок	180	0,4		2,33	97,2	
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47,0/77,7	
Всего:		790	24,73	16,72	75,76	607,58	
Полдник	Сырники с повидлом	100\20	17,62	12,05	20,15	297,0	231
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		308	17,74	12,07	30,35	338,0	
Итого:		1623	55,2	41,96	174,7	1400,38	

Неделя 3
день 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,75	5,21	18,83	145,2	93
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	396
Всего:		425	13,44	11,67	53,03	372,2	
2 завтрак	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	76,0	
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,18	
Всего:		170	5,46	5,05	12,98	118,18	
Обед	Борщ вегетарианский	200	1,63	4,00	11,29	87,8	58
	Рис отварной	150	3,63	4,30	36,68	209,7	315
	Оладьи из печени	80	13,0	7,10	2,75	128,2	98
	Соус сметано-томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		740	25,38	22,47	104,07	706,03	
Полдник	Пирог с повидлом	100	6,18	3,22	55,32	275,0	459
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Всего:		280	11,66	8,10	64,39	377,0	
Итого:		1615	55,94	47,29	233,47	1573,41	

Неделя 4
день 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,49	5,05	16,10	131,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,84	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		425	11,18	11,51	50,3	358,8	
2 завтрак	Сок	100	0,3		1,94	81,0	
Всего:		100	0,3		1,94	81,0	
Обед	Щи из квашеной капусты	200	1,30	3,89	5,39	61,8	71
	Картофельное пюре	150	3,03	4,70	20,60	137,0	268
	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,20	74,0	247
	Огурец соленый	30	0,21	0,03	1,2	5,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		700	18,05	13,46	63,79	508,7	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100\20	18,77	9,30	18,38	284,0	238
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40,0	392
Всего:		300	19,95	16,96	42,77	324,0	
Итого:		1525	49,48	41,93	158,8	1272,5	

Неделя 4
день 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронным и изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,82	107,0	397
Всего:		425	12,26	12,45	44,03	388,2	
2 завтрак	Фрукты	100	0,3		15,0	63,0	
Всего:		100	0,3		15,0	63,0	
Обед	Борщ с фасолью	200	2,83	4,08	11,62	94,6	63
	Жаркое под домашнему	220	27,35	7,47	21,95	265,0	276
	Огурец соленый	30	0,21	0,03	1,2	5,0	
	Кисель из повидла	180	0,47	0,05	25,17	103,0	383
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2\1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		750	36,39	13,15	88,92	592,3	
Полдник	Оладьи с повидлом	100/20	6,9	2,10	37,0	195,9	448
	Чай с сахаром и лимоном	180\8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		308	7,02	2,12	47,2	236,9	
Итого:		1553	55,97	27,72	195,15	1280,4	

Неделя 4
день 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Сыр твердый	12	2,08	2,36	0,20	30,0	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		437	13,74	14,3	51,02	398,6	
2 завтрак	Кефир	150	4,36	3,75	6,0	76,0	
	Печенье	20	2,04	6,35	19,59	61,8	
Всего:		170	6,4	17,86	25,59	137,8	
Обед	Суп гороховый с гречками	200\20	6,52	3,98	27,38	164,0	85
	Плов с мясом	200	16,5	10,80	32,1	299,5	87
	Салат из вареной свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	33
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	2,05	87,84	382
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	77,7	
Всего:		700	27,41	18,57	85,87	685,38	
Полдник	Салат из зеленого горошка	60	1,49	2,59	3,12	41,8	10
	Омлет натуральный	80	8,52	11,69	5,05	160,0	228
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Всего:		320	10,07	14,30	18,16	241,8	
Итого:		1627	57,62	65,03	180,64	1463,58	

Неделя 4
день 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
Всего:		425	11,33	12,32	52,03	375,4	
2 завтрак	Фрукты	100	0,3		15,0	63,0	
Всего:		100	0,3		15,0	63,0	
Обед	Суп –пюре картофельный с яйцом	200	1,32	4,47	7,31	74,8	61
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,48	120,0	132
	Котлета куриная	80	12,64	13,14	13,46	233,0	305
	Сок	180	0,4		2,33	97,2	
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		670	23,02	24,69	66,56	649,7	
Полдник	Сырники с повидлом	100/20	13,68	10,67	15,67	234,0	231
	Чай с сахаром и лимоном	180/8	0,12	0,02	10,20	41,0	393
Всего:		308	13,70	10,69	25,87	275,0	
Итого:		1503	48,35	47,7	159,46	1363,1	

Неделя 4
день 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с «Геркулесом»	200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/5	2,84	4,05	19,38	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Всего:		425	11,61	12,39	51,67	375,8	
2 завтрак	Кефир	150	4,36	3,75	13,59	76,0	
	Вафли	20	1,1	1,3	20,57	42,18	
Всего:		170	5,37	5,05	34,16	118,18	
Обед							
	Суп овощной	200	2,0	3,12	13,76	85,44	51
	Рис отварной	150	3,63	4,3	36,68	209,7	315
	Оладьи из печени	80	13,0	7,10	2,75	128,2	98
	Соус сметано-томатный	60	0,88	2,49	3,51	40,05	355
	Салат из отварной свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Компот из сухофруктов	180	0,20		19,3	79,7	376
	Хлеб	20/40	2,13/3,4	0,2/1,32	9,66/19,32	47/77,7	
Всего:		790	25,95	21,57	109,16	667,79	
Полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150\20	9,29	10,01	22,71	218,0	205
	Чай с сахаром	180	0,06		9,99	40	392
Всего:		350	9,12	11,40	55,17	345,20	
Итого:		1735	52,05	50,41	250,16	1506,97	

Белки- 925,24

Жиры- 1053,30

Углеводы- 3903,82

Энергетическая ценность- 28060,06

Составил - медицинская сестра по диетическому питанию Ушакова И.Л.

Основное 20-ти дневное меню составлено с использованием источников :
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных
организациях под руководством М.П. Могильного и В.А. Титуляна