

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «ЯСЛИ-САД №19

Г. КИРОВСКОЕ»

_____ Д.П. Фролова

«_____» _____ 2023г.

**Примерное перспективное двухнедельное меню
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЯСЛИ-САД №19 ГОРОДА КИРОВСКОЕ»
на 2023 г.**

ПОНЕДЕЛЬНИК I – неделя

№ Рецепту ры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
				белки		жиры		углеводы			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
А	1	2	3								
Завтрак											
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,1	5,5	3,4	4,5	13,4	17,9	100,7	134,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18
54-21гн	Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11	60,8	81
Пром.	Фрукты (банан)	70	100	1,1	1,50	0,4	0,50	14,7	21,00	66,2	96,00
	Итого	399	541	10,27	13,75	10,58	16,675	45,83	61,73	320,4	455,23
Обед											
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	3,5	4,7	4,2	5,6	4,3	5,7	69,2	92,2
54-12м	Плов с курицей/ говядиной	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236,00
		120	150	9,2	11,5	8,8	11	23,2	29	209	261,9
Пр.пром.	Помидор (согласно сезону)	40	50	0,44	0,55	0,08	0,10	1,84	2,30	9,20	11,50
Пр.пром.	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	38,00	38,00
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	Итого I	470	580	25	31,83	9,84	12,67	60,96	76,62	432	548
	Итого II	470	580	17,8	22,83	13,74	17,57	64,26	80,72	452,4	573,9
Ужин											
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4
	Сельдь	40	50	3,82	4,78	1,30	1,63	0	0	27	33,75
	С луком	6	9	0,07	0,11	0	0	0,22	0,74	0,95	3,08
54-204	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,2
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4
Пр.пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
	Итого	396	494	11,91	13,89	7,38	8,755	69,2	77,67	391,15	445,58
	Итого за день I	1265	1615	47,18	59,57	27,8	38,1	175,99	216,02	1143,55	1448,81

	Итого за день II	1265	1615	39,98	50,47	31,7	43	179,29	220,12	1163,95	1474,71
--	-------------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-----------	---------------	---------------	----------------	----------------

ВТОРНИК I - неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
		2	3	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак											
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11, 73	46,2	57,75
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-23н	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	0,38	0,40	0,38	0,40	9,88	10,40	42,75	45,00
	Итого	390	485	11,15	14,1	11,76	175,25	50,71	62,13	352,7	462,55
Обед											
54-18с	Свекольні к	150	200	3,43	4,6	1,97	2,64	8,10	10,86	65,01	85,78
54-12м	Тефтели рыбные (минтай)	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139,00
54-2соус	Соус белый основной	30	50	0,8	1,35	1,1	1,9	1,3	2,2	18,7	31,25
54-5г	Каша перловая	120	150	3,5	4	4,2	5	24,4	30	149,7	187
54-8з	Салат с белокочанной капусты и морковью	30	60	0,5	1	3,05	6,1	2,9	5,8	40,75	81,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11, 73	46,2	57,75
	Итого	600	815	22,49	26,95	15,78	22,865	85,02	111,04	566,26	764,28
Ужин											
54-9	Рагу из овощей	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4
54-60	Яйцо отварное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,15	0,3	28,3	56,6
54-204	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
Пр.проц в.	Вафли	15	20	0,51	0,68	4,53	6,04	9,7	12,94	80,85	107,8
Пр.пром	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
	Итого	325	435	6,83	10,48	12,61	17,665	35,13	45,27	282,95	383,45
	Итого за весь день	1315	1735	45,4	51,53	40,15	215,78	170,86	218,44	1201,91	1610,28

СРЕДА I - неделя

№ Рецепту ры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
				белки		жиры		углеводы			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
А	1	2	3								
Завтрак											
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	5	6	6,1	7,7	22,6	28,2	164,9	206,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11, 73	46,2	57,75
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,2
Пр.произв	Фрукты свежие (банан)	95	100	1,43	1,50	0,475	0,50	19,95	21,00	91,2	96,00
	Итого	390	485	8,2	9,7	10,355	15,625	56,88	27,6	355,45	452,25
Обед											
54-34с	Суп с рыбными консервами	150	200	4,47	5,9	5,0	6,76	9,3	12,54	100,4	134,6
54-10м	Капуст тушенная с мясом птицы/	120	150	13,3	16,6	13,1	16,4	7,9	9,9	20,36	254,6
	Тефтеля из говядины с рисом	60	80	7,9	10,6	8,0	10,7	7,4	9,8	133,1	177,5
54-60	Яйцо отварное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,15	0,3	28,3	56,6
Пром.	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	38,00	38,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
	Итого I	450	510	24,83	33,38	20,76	28,03	52,27	66,46	314,06	654,1
	Итого II	390	500	19,43	27,38	15,66	22,33	51,77	66,36	426,8	577
Ужин											
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	120	1,6	3,4	4,4	8,6	6,2	12,4	70,4	140,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
	Печенье	20	40	1,5	3,00	1,95	3,9	14,9	29,8	83,15	166,3
	Итого	230	360	6	10,2	8,55	15,4	29,6	53,5	218,05	393,1
	Итого за день I	1070	1355	39,03	53,28	39,66	74,725	138,75	147,56	887,56	1499,45
	Итого за день II	1010	1345	66,66	47,28	34,565	53,355	138,25	147,56	1000,3	1422,35

ЧЕТВЕРГ I – неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
				белки		жиры		углеводы			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
А	1	2	3								
Завтрак											
Пр.произ в	Сосиска вареная	50	50	5,50	5,50	11,95	11,95	0	0	133,00	133,00
54-16г	Каша пшеничная	120	150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8
Пр.произ в	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
Пр. пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18
Пром.	Фрукты (яблоко)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,88	10,40	42,75	45,00
	Итого	486	594	14,43	16,89	25,63	32,195	57,57	70,23	519,22	638,39

Обед

54-6с	Суп картофельный с клецками	150	200	3,44	4,62	2,44	3,28	8,50	11,4	69,8	93,54
54-28м	Биточек из курицы/ Котлета из говядины	60	120	11,5	23	2,55	5,1	8,1	16,2	101,1	202,2
54-21	Горошница	60	75	11	13,7	10,5	13,1	9,9	12,4	177	221
	Салат из белокочанной капусты, морковки и яблока	30	60	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
Пр. пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
	Итого I	570	880	30,9	48,32	6,65	10,505	82,62	105,68	412,4	525,55
	Итого II	420	560	27,56	34,4	12,16	34,35	92,52	118,08	589,4	746,55

Ужин

54-6т	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7
54-7соус	Соус шоколадный	50	100	27	54	2,35	4,7	21,05	42,1	116,15	232,3
	Мармелад	20	20	1,06	1,06	0	0	10,32	10,32	182,16	182,16
Пр.произв	Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	1,05	8,46	78,00	93,60
	Итого	270	400	39,06	79,7	9	14,9	42,72	81,58	482,71	720,76
	Итого за день I	1324	3146	84,99	144,91	41,28	57,595	199,62	285,09	1585,23	2180,44

	Итого ха день II	1174	1551	81,05	130,99	46,79	81,445	192,81	269,89	1591,33	2105,7
--	-------------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

ПЯТНИЦА I - неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
				белки		жиры		углеводы			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
А	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак											
54-18к	Суп молочный с рисом	150	200	4,5	6,08	4,34	5,82	9,47	12,7	95,07	127,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18
54-2гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
Пр.произв	Фрукты свежие (банан)	95	100	1,43	1,50	0,475	0,50	19,95	21,00	91,2	96,00
	Итого	424	541	8,6	11,23	9,695	15,395	43,85	27,8	299,87	395,33
Обед											
54-6с	Борщ с фасолью	150	200	4,5	6,08	4,34	5,82	9,47	12,7	95,07	127,4
54-28м	Жаркое подомашнему с говядиной	120	150	12,1	15,1	11,2	14	10,3	12,9	190,8	238,5
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	60	0,3	0,6	1,6	3,1	0,9	1,8	18,8	37,6
54-1хн	Кисель вишнёвый	150	200	0,2	0,2	0	0	9,8	13	39,7	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
Пр. пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
	Итого	510	685	21,26	27,18	17,8	23,745	56,29	72,68	471,37	615,15
Ужин											
54-2г	Запеканка из творога с морковью	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21	26,3	199,6	249,5
54-1соус	Соус сметанный	50	100	0,75	1,5	4,1	8,2	1,6	3,2	46,45	92,9
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	0,5	12,6	75,3	100,4
	Печенье	20	40	1,5	3,00	1,95	3,9	14,9	29,8	83,15	166,3
	Итого	340	490	18,15	24,6	16,15	24,9	38	71,9	404,5	609,1
	Итого за весь день	1284	1706	47,95	114,16	69,525	60,98	137,93	195,93	1160,84	1587,18

ПОНЕДЕЛЬНИК II - неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
				белки		жиры		углеводы			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
А	1	2	3								
Завтрак											
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	3,6	4,74	4,3	5,8	10,2	13,62	94,2	125,52
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18
54-2гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
Пр.произ в	Фрукты свежие (апельсин)	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00
	Итого	399	541	6,9	9,29	9,32	15,075	30,3	14,9	237,9	340,45
Обед											
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,6	4,74	4,3	5,8	10,2	13,62	94,2	125,52
54-5м	Котлета из курицы/	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4
	Бефстроганов из отварной говядины	60	80	8,9	12	9,3	12,4	1,4	1,9	125,5	167,5
	Каша ячневая	10,4	13	1,05	1,30	0,14	0,17	7,12	8,80	34,02	42,12
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	Итого I	460,4	628	21,11	27,32	9,1	12,74	68,44	91,54	439,92	590,94
	Итого II	460,4	633	18,51	24,92	15,8	21,94	61,74	83,34	464,32	632,04
Ужин											
54-60	Яйцо отварное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,15	0,3	28,3	56,6
54-8г	Капуста белокочанная тушеная	120	150	3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	11,35
54-22гн	Какао со сгущенным мол.	150	200	2,6	3,5	2,5	3,3	16,7	22,3	100,1	133,4
54-10в	Булочка ванильная	30	60	2,3	4,6	2,05	4,1	15,26	30,52	88,5	177
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	Итого	340	480	11,82	18,88	10,23	16,07	53,19	81,79	353,9	447,65

	Итого за день I	1199,4	1649	39,83	55,49	28,65	43,885	151,93	188,23	1031,72	1379,04
	Итого за день II	1199,4	1654	37,23	53,09	35,35	53,084	145,23	180,03	1056,12	1420,14

ВТОРНИК II - неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
		2	3	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак											
54-2г	Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8
54-60	Яйцо отварное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,15	0,3	28,3	56,6
Пр.произ в.	Огурец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,005	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18
54-2гн	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	0,38	0,40	0,38	0,40	9,88	10,40	42,75	45,00
	Итого	444	591	10	14,75	11,165	18,475	51,41	63,53	346,3	478,83
Обед											
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис)	150	200	3,8	5,12	4,3	5,78	8,1	10,76	86,7	115,58
54-8р	Суфле рыбное	60	80	10,3	13,8	4,4	5,9	2,6	3,4	91,4	121,9
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4
54-13з	Салат из белокочанной капусты	30	60	0,8	1,6	3,1	6,1	3,1	6,2	42,9	85,7
	Сок фруктовый	100	200	0,5	1,0	0	0,2	9,1	20,2	38,00	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
	Итого	520	770	22,16	30,3	16,66	24,05	64,52	94,98	497,5	719,48
Ужин											
54-16к	Каша «Дружба»	120	150	3	4	3,5	4,4	14,5	18,1	101,3	126,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
54-16в	Крендель сахарный	30	60	2	4	3,5	7	15,1	30,2	100,05	200,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3

	Итого	320	440	9,42	14,08	9,38	14,57	47,48	73,67	312,05	482,1
	Итого за день	1284	1801	41,58	59,13	37,205	57,095	163,41	232,18	1155,85	16804,41

СРЕДА II - неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
		2	3	белки		жиры		углеводы		ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак											
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	200	3,2	5,6	3,4	6	15,2	26,6	104,6	183
	Булочка с повидлом (пром.)	30	40	2,32	3,1	0,58	1,30	14,10	18,10	89,14	145,46
	С повидлом	5	10	0	0	0	0	3,05	6,1	12,2	24,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
Пр.произ в	Фрукты свежие (банан)	95	100	1,43	1,50	0,475	0,50	19,95	21,00	91,2	96,00
	Итого	430	550	7,15	10,5	4,455	7,8	57,3	78,5	318,04	476,76
Обед											
54-25с	Суп гороховый	150	200	4,86	6,7	2,09	4,6	11,13	16,3	82,77	133,1
	С гренками	15	20	1,52	3,04	0,18	0,36	9,38	18,76	46,20	92,40
54-3м	Голубцы ленивые	60	80	5	6,7	4,6	6,1	3,8	5,1	77	102,7
54-60	Яйцо отварное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,15	0,3	28,3	56,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	Итого	455	620	18,34	27,32	9,53	15,93	65,18	94,88	422,07	636,1
Ужин											
54-зр	Котлета рыбная (минтай)	30	60	4,2	8,4	0,8	1,6	2,55	5,1	34,3	68,6
	Каша пшеничная	90	120	3,11	5,02	1,79	4,17	19,2	30,8	105,35	181,112
Пр произв	Помидор в нарезке	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
54-21гн	Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11	60,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	Итого	320	470	11,78	19,8	0,18	8,74	40,58	63,27	253,05	412,812

	Итого за день	1205	1640	37,27	57,62	14,165	32,47	163,06	236,65	993,16	1525,672
--	----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-----------------

ЧЕТВЕРГ II - неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал					
				А	1	2	3	белки				жиры		углеводы	
								ясли	сад			ясли	сад	ясли	сад
Завтрак															
54-6г	Рис отварной	120	150	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5				
Пр.произ в	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66				
54-60	Яйцо отварное	20	40	2,4	4,8	2	4	0,15	0,3	28,3	56,6				
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3				
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86				
Пр.произ в	Фрукты свежие (банан)	95	100	1,43	1,50	0,475	0,50	19,95	21,00	91,2	96,00				
	Итого	449	576	12,93	18,37	12,975	18,39	72,04	88,97	455,72	594,24				
Обед															
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	3,5	4,7	4,3	4,96	7,6	10,12	82,8	110,36				
54-35м	Оладьи из печени по-Кунцевски	60	80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4				
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4				
Пр.произ в.	Огурец	40	50	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20				
	Сок фруктовый	100	200	0,5	1,0	0	0,2	9,1	20,2	38,00	86,6				
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3				
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00				
	Итого	530	760	21,5	28,8	16,09	20,47	68,51	98,26	503,8	699,26				
Ужин															
54-1г	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2				
Пр.произ в	Со сгущенным молоком	15	20	1,08	1,44	1,27	1,70	8,32	11,10	49,20	65,60				

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
	Итого	285	370	24,98	31,44	9,77	12,4	30,62	39,5	311,1	394,7
	Итого за день	1264	1706	59,41	78,61	38,835	51,26	171,17	226,73	1270,62	1688,2

ПЯТНИЦА II - неделя

№ Рецепт уры	Название блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал	
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
А	1	2	3								
Завтрак											
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	120	150	5,2	6,5	6,8	8,5	20,6	25,7	163,7	204,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
53-19з	С маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9
Пр.произ в	Конфета шоколадная	20	20	1,06	1,06	0	0	10,32	10,32	182,16	182,16
	Итого	319	416	8,93	11,59	11,68	17,62	45,35	56,89	459,46	570,34
Обед											
54-17с	Суп из овощей	150	200	1,07	1,42	1,46	1,96	6,0	8,1	41,4	55,51
54-4	Биточек из курицы/ Гуляш из говядины	60	120	11,5	23	2,55	5,1	8,1	16,2	101,1	202,2
		60	80	10,1	13,5	9,8	13,1	2,4	3,2	139,2	185,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5,0	6,3	28,8	36,0	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
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3
	Итого I	570	810	24,43	40,1	11,77	18,43	87,02	121,52	553	814,11
	Итого II	570	770	23,03	30,6	19,02	26,43	81,32	108,52	571,1	797,51
Ужин											
54,1в	Ватрушка творожная	50	50	8,3	8,3	10,4	10,4	15	15	185,7	185,7
54-21гн	Какао с молоком	150	200	2,6	3,4	1,9	2,6	8,3	11	60,8	81
	Итого	200	250	11,7	11,7	12,3	13	23,3	26	246,5	266,7

	Итого за день I	1089	1476	45,06	63,39	35,75	49,05	155,67	204,41	1258,96	1651,15
	Итого за день II	1089	1436	45,06	53,89	43	49,05	149,97	408,82	1277,06	1634,55

Рекомендации к приготовлению:

- винегрет, салаты из свежих овощей прошлогоднего урожая до 01.03.
- при отсутствии свежемороженого мяса замена на мясные консервы.
- при отсутствии свежего молока замена на молоко сгущенное.

Литература:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях

Пособие

Новосибирск 2022

