

И.о.заведующего



И.И. Гусева

Примерное двухнедельное меню (зимне-весеннее) для организации питания детей  
в МБДОУ «Ясли-сад № 40 г. Донецка»  
(трехразовое питание)

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)			
		Ясли	Старшая группа	белки	жиры	углеводы	7	8						
A	1	2	3	4	5	6			7	8				
<i>Первая неделя</i>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
Стр. 504	Каша молочная гречневая	180	220	2,60	7,58	6,25	7,31	17,16	21,30	148,35	179,64	X	X	
Стр.496	Яйцо отварное	1 шт	1 шт.	5,08	4,60	0,28	5,08	4,60	0,28	62,80	62,80			
Стр. 513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X	
	Гренка с маслом и твердым сыром	25/5/10	35/5/15	1,75/ 0,03/ 2,40	2,45/ 0,03/ 3,50	0/4,10/ 4,40	0/4,10/ 4,40	12,25/ 0,05/0	17,15/ 0,05/0	62,25/ 37,44/ 38,00	87,15/ 37,44/ 57,00	X	X	
Стр. 441	Яблоко	45	100	0,14	0,40	0,14	0,40	3,64	10,40	15,75	45,00	X	X	
<b>Итог **</b>	X	X	X	15,92	23,04	18,67	25,29	56,26	71,67	482,87	608,98	33,34	32,32	
<b>Обед</b>														
Стр. 373	Суп вермишелевый	200	250	1,51	2,46	1,67	2,49	10,67	17,35	64,70	103,16	X	X	

A	1	2	3	4		5		6		7		8	
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	X	X
Стр. 441	Яблоко	45	-	0,14	-	0,14	-	3,64	-	15,75	-	X	X
Стр. 440	Банан	-	100	-	1,50	-	0,50	-	21,00	-	96,00	X	X
<b>Итог **</b>	X	X	X	18,76	26,05	10,72	14,35	49,91	76,76	371,47	544,68	<b>35,07</b>	<b>37,00</b>
<b>Обед</b>													
Стр. 361	Борщ украинский	200	250	2,70	3,48	2,34	3,73	12,52	17,06	81,39	114,70	X	X
Стр. 481	Оладьи печеночные	70	70	14,59	14,59	7,07	7,07	7,00	7,00	149,92	149,92	X	X
Стр. 507	Каша пшеничная вязкая	90	120	3,11	5,02	1,79	4,17	19,20	30,88	105,35	181,12	X	X
Стр. 359	Огурец соленый	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20	X	X
Стр. 516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,85	113,22	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
<b>Итог **</b>	X	X	X	20,32	22,81	10,87	12,91	61,41	79,51	415,00	514,39	<b>39,18</b>	<b>34,90</b>
<b>Ужин</b>													
Стр. 503	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,61	8,31	7,46	9,35	24,43	29,34	190,32	233,82	X	X
Стр. 438	Кефир	150	180	4,50	5,40	1,50	1,80	6,00	7,20	60,00	72,00	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	X	X
	Печенье	15	15	1,00	1,00	2,16	2,16	10,77	10,77	21,80	21,80	X	X
<b>Итог **</b>	X	X	X	13,86	17,16	11,12	13,31	53,45	64,46	272,74	414,77	<b>25,75</b>	<b>28,10</b>

A	I	2	3	4		5		6		7		8	
Стр. 513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,60	X	X
Стр. 440	Апельсин	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	8,73	11,04	6,95	9,64	57,30	72,54	313,46	407,45	<b>26,10</b>	<b>23,80</b>
<b>Всего ***</b>	X	X	X	39,05	58,02	42,53	62,70	168,06	231,69	1203,41	1720,01	X	X
<b>Стоимость меню: 119,25/139,50</b>													
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>Завтрак</b>													
Стр. 494	Вареники ленивые со сметаной	110/5	135/15	18,21/ 0,15	22,52/ 0,44	9,26/ 0,75	11,30/ 2,25	16,45/ 0,15	20,05/ 0,46	220,01/ 7,94	266,02/ 23,82	X	X
Стр. 513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	X	X
	Гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/4,10	0/4,10	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	99,69	124,59	X	X
Стр. 441	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	22,52	28,64	16,27	20,55	49,69	64,98	436,04	564,49	<b>36,90</b>	<b>35,60</b>
<b>Обед</b>													
Стр. 365	Рассольник "Ленинградский"	150	200	2,51	3,05	3,02	4,21	10,65	14,22	76,83	104,49	X	X
Стр. 401	Биточки рубленые из куриного мяса	55	80	5,27	7,67	5,39	7,95	3,42	5,09	83,42	123,33	X	X
Стр. 500	Картофель отварной со сливочным маслом	110	110	2,22	2,22	2,62	2,62	17,81	17,81	107,04	107,04	X	X
Стр. 359	Огурец соленый	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	X	X

A	I	2	3	4		5		6		7		8	
Стр. 440	Банан	-	100	-	1,50	-	0,50	-	21,00	-	96,00	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	7,34	13,34	5,53	9,20	43,73	72,44	257,21	435,22	<b>22,90</b>	<b>26,50</b>
<b>Обед</b>													
Стр. 469	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	X	X
Стр. 409	Котлета рыбная	70	130	9,03	17,88	5,26	7,91	9,63	12,62	121,33	192,54	X	X
Стр. 427	Каша перловая вязкая	50	60	1,00	1,24	1,21	1,59	7,10	8,80	43,52	54,83	X	X
Стр. 418	Зеленый горошек со сметанным соусом	50/3	60/3	2,45	2,70	1,19	1,70	6,71	7,72	45,33	54,88	X	X
Стр. 518	Кисель из сухофруктов	180	180	0,36	0,36	0	0	87,11	87,11	115,51	115,51	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	15,57	26,86	9,93	14,76	129,73	148,02	431,36	591,77	<b>38,50</b>	<b>36,00</b>
<b>Ужин</b>													
Стр. 483	Зразы картофельные с куриным мясом	130	190	10,66	15,67	13,40	22,50	20,91	29,48	248,04	358,72	X	X
Стр. 359	Огурец соленый	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,46	0,69	2,60	3,90	X	X
Стр. 513	Кофейный напиток с молоком	160	180	3,92	4,48	3,50	4,00	18,56	22,49	118,28	140,05	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	16,49	22,84	16,56	26,53	52,18	69,81	431,17	616,82	<b>38,60</b>	<b>37,50</b>
<b>Всего ***</b>	X	X	X	39,40	63,04	32,02	50,49	225,64	290,27	1119,74	1643,81	X	X
<b>Всего за 1-ю неделю</b>	X	X	X	217,02	313,59	187,58	259,69	961,37	1241,77	5821,47	8110,41	X	X

Стр. 492	Тефтельки рыбные	50	-	6,07	-	3,01	-	3,31	-	64,25	-	X	X
<b>А</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
Стр. 500	Картофель отварной с маслом	110	150	2,22	3,00	2,62	2,77	17,81	24,16	107,04	138,24	X	X
Стр. 500	Икра свекольная	50	60	0,64	0,78	1,04	2,05	4,29	5,19	27,00	39,75	X	X
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	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	10,73	15,84	6,68	8,09	52,78	64,61	319,09	402,90	<b>27,80</b>	<b>25,30</b>
<b>Всего ***</b>	X	X	X	39,55	61,07	36,92	54,18	141,66	189,27	1150,62	1608,70	X	X
Стоимость меню: 108,85/129,77													
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>Завтрак</b>													
Стр. 506	Макаронные изделия с твердым сыром	105/12	130/19	3,67/ 2,53	5,27/ 4,37	1,84/ 3,19	4,18/ 5,51	24,45/0	34,95/0	131,18/ 39,60	201,57/ 68,40	X	X
	Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,70	59,50	X	X
Стр. 437	Чай с молоком	150	180	2,10	2,52	1,88	2,26	13,51	16,12	76,90	92,28	X	X
	Гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/4,10	0/4,10	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	99,69	124,59	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	10,65	15,59	13,68	20,50	52,57	72,12	383,07	546,34	<b>32,80</b>	<b>31,80</b>
<b>Обед</b>													
Стр. 374	Суп овсяный	200	250	1,54	2,52	1,92	3,01	9,81	15,62	63,00	99,76	X	X
Стр. 403	Куриный рулет, фаршированный вареным яйцом	55	80	8,89	14,21	10,10	16,03	5,41	8,36	148,32	234,62	X	X

Итого **	X	X	X	24,77	30,36	14,71	19,49	52,25	67,14	439,86	565,62	31,30	28,90
A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед													
Стр. 472	Суп с галушками	160	250	1,95	2,99	2,53	3,90	12,66	19,28	81,02	124,06	X	X
Стр. 478	Котлета куриная	60	100	14,10	23,91	16,04	28,31	9,02	13,87	237,18	406,56	X	X
Стр. 500	Свекла припущенная со сметаной	50	60	0,77	0,90	1,80	1,80	4,58	5,48	35,25	39,03	X	X
Стр. 427	Каша ячневая вязкая	50	60	1,07	1,33	1,23	1,62	7,13	8,82	43,94	55,35	X	X
Стр. 516	Компот из сухофруктов	150	180	0,42	0,49	0	0	26,07	29,67	97,65	113,22	X	X
	Хлеб ржаной	20	40	1,30	2,60	0,20	0,40	8,00	16,04	38,00	76,00	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	19,61	32,22	21,80	36,03	67,46	93,16	533,04	814,22	<b>37,90</b>	<b>41,70</b>
Ужин													
Стр. 499	Капуста тушеная с картофелем	125	150	3,20	3,77	9,29	11,08	21,81	25,19	182,88	214,74	X	X
Стр. 467	Огурец соленый	32	44	0,26	0,35	0,03	0,04	0,74	1,01	4,16	5,72	X	X
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	X	X
	Гренка с маслом и твердым сыром	25/5/10	35/5/15	1,78/ 1,92	2,48/ 2,88	4,10/ 2,71	4,10/ 4,06	12,30/ 0,34	17,20/ 0,51	99,69/ 34,50	124,59/ 51,70	X	X
	Вафли	15	30	0,44	0,88	0,50	1,00	11,63	13,26	53,13	106,26	X	X
	Хлеб пшеничный	25	35	1,75	2,45	0	0	12,25	17,15	62,25	87,15	X	X
<b>Итого **</b>	X	X	X	7,65	9,53	16,64	20,29	61,94	75,31	432,91	573,27	<b>30,80</b>	<b>29,40</b>

Итого **	X	X	X	11,19	21,16	6,82	10,89	118,76	143,56	376,58	519,86	28,20	31,40
<b>Ужин</b>													
Стр. 505	Каша молочная пшеничная	180	220	6,24	7,71	5,95	7,77	21,61	26,52	163,78	205,43	X	X
Стр. 513	Чай	150	200	0	0	0	0	9,98	12,97	37,90	49,27	X	X
<b>A</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
Стр. 509	Булочка сдобная	55	55	4,39	4,39	4,52	4,52	25,21	25,21	152,05	152,05	X	X
Стр. 440	Апельсин	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00	X	X
	Хлеб пшеничный	20	20	1,30	1,30	0,20	0,20	8,00	8,00	38,00	38,00	X	X
Итого **	X	X	X	12,56	14,30	10,81	12,69	70,47	80,80	421,83	487,75	31,80	29,60
<b>Стоимость питания:124,15/144,65</b>													
Всего ***	X	X	X	39,72	55,26	46,04	55,40	244,15	292,31	1331,10	1653,23	X	X
<b>ПЯТНИЦА</b>													
<b>Завтрак</b>													
Стр. 493	Запеканка рисово-творожная со сметаной	115/6	150/13	17,25	22,30	11,13	15,56	14,17	18,50	223,74	301,02	X	X
Стр. 513	Чай с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	13,51	18,67	76,90	105,06	X	X
	Гренка с маслом	25/5	35/5	1,75/ 0,03	2,45/ 0,03	0/4,10	0/4,10	12,25/ 0,05	17,15/ 0,05	99,69	124,59	X	X
Стр. 441	Яблоко	70	100	0,28	0,40	0,28	0,40	7,28	10,40	31,50	45,00	X	X
Итого **	X	X	X	21,41	27,98	17,39	22,21	47,26	64,77	431,83	575,67	33,70	32,00
<b>Обед</b>													
Стр. 469	Борщ свекольный	160	230	1,43	2,08	2,07	3,16	11,18	15,73	67,67	98,01	X	X

Стоимость питания за 10 дней: 121,55/144,95

\* Примечание: Применяемые нормы по питанию согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 №32