ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

DN: ИНН=910807944294, СНИЛС=18241619666, E=detsadzavetnoe@sovro.ru, C=RU, S=Республика Крым, L=Заветное, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЗАВЕТНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ""АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК"" СОВЕТСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ", G=Наталья Александровна, SN=Новикова, CN=Новикова Наталья Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2021.04.01 15:09:54+03'00'

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Заветненский детский сад
«Аленький цветочек»
_____ Н. А. Новикова
«_____» _____ 20_____ г.

Основное цикличное двухнедельное меню для детей 3 -7лет
МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек»
с 01.03.2021г. по 31.05.2021г.
(режим работы 9 –часов)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 I недели Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.68	4.36	27.25	171.00	219
	Сыр твердый	13	3.02	3.84	0	46.80	7
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31.00	39
Итого за завтрак		**423**	**16.93**	**17.03**	**44.92**	**400.80**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за второй завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.40	60.06	55
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2.00	2.24	13.60	82.60	86
	Мясо тушёное с овощами в соусе белом	150 20	14.29 0.12	11.72 0.70	9.73 0.73	201.18 9.74	290 365
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Итого за обед		**688**	**23.88**	**18.30**	**141.89**	**606.38**	
Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	65	10.08	4.56	29.04	225.50	437
		20	0.12	0	19.20	60.00	-
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
Итого за полдник		**265**	**10.26**	**40.58**	**58.23**	**325.50**	
Итого за 1 день 1 недели		**1476**	**51.47**	**76.31**	**254.84**	**1376.68**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя 2 день	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	80	10.97	9.71	11.34	177.23	244
	Какао с молоком	180	3.78	3.19	15.83	107.00	416
Завтрак:	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за завтрак		**280**	**16.42**	**14.66**	**42.29**	**367.83**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	-
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.43	2.55	1.30	29.90	20
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.93	10.19	82.00	63
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.43	5.02	33.39	208.00	179
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.27	2.64	126.00	293
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20.03	80.46	401
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
Итого за обед		**738**	**26.13**	**20.73**	**157.82**	**701.06**	
Полдник	Пудинг манный со сметаной	80	2.78	4.69	26.10	157.86	209
		20	0.56	4.00	0.64	41.20	-
	Йогурт	200	6.40	5.00	32.00	184.00	420
Итого за полдник		**300**	**9.74**	**13.69**	**58.74**	**383.06**	
	Итого за второй день	**1418**	**52.69**	**49.48**	**268.65**	**1495.95**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 3	Суп молочный манный	200	5.73	5.05	16.10	131.80	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
Завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.20	-
Итого за I завтрак		**400**	**10.16**	**7.74**	**40.12**	**270.00**	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.52	2.19	11.66	72.60	89
	Овощи отварные с маслом	120	2.17	3.11	4.23	59.64	86
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.56	3.59	81.00	338
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.40	261
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	-
Итого за обед		**653**	**18.16**	**10.72**	**127.14**	**456.41**	418
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (сладкий)	80	17.54	9.64	13.72	198.00	251
	Чай с молоком	30	0.58	1.36	3.98	30.45	369
Итого за полдник		180	2.67	2.34	14.31	89.00	411
		290	**20.79**	**13.34**	**32.01**	**317.45**	
	Итого за третий день I недели	**1343**	**49.11**	**31.80**	**199.27**	**1043.86**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 1 неделя **Завтрак:**	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	5.08	16.83	132.40	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за 1 завтрак		**440**	**9.00**	**14.42**	**56.56**	**392.00**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0:40	9.80	44.00	396
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.80	82
	Капуста тушёная	150	3.10	4.86	14.14	12.65	354
	Биточек рубленый из птицы с соусом сметенным	80	11.93	12.62	8.09	194.00	323
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Кисель из сока натурального	180	0.51	0.05	27.18	111.24	400
Итого за обед		**698**	**22.19**	**22.04**	**140.66**	**527.64**	
Полдник	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	-
Итого за полдник		**275**	**13.14**	**18.36**	**23.01**	**310.00**	
Итого за 4 день 1 недели		**1513**	**44.73**	**55.22**	**230.03**	**1273.64**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя день 5	Суп молочный овсяный	200	5.92	5.93	17.93	148.80	101
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	416
Итого за завтрак		**420**	**12.04**	**16.68**	**48.37**	**391.80**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.10	13.28	96.60	82
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	3.66	4.01	52.44	37
	Рис припущенный	130	3.15	3.73	31.78	173.29	333
	Котлеты рыбные запеченные, с соусом сметанным	80/	10.54	3.76	7.67	107.00	271
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
Итого за обед		**733**	**21.61**	**17.49**	**156.51**	**647.45**	
Полдник	Ватрушка с творогом	60/ 30	10.08	4.56	29.04	225.50	441
			5.12	2.60	3.08	56.19	
	Йогурт	200	6.40	5.00	32.00	184.00	420
Итого за полдник		**290**	**21.60**	**12.16**	**64.12**	**465.69**	
	Итого за 5 день I неделя	**1443**	**55.25**	**46.33**	**269.00**	**1504.94**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 1	Каша вязкая пшеничная	120	3.31	3.76	18.91	123.10	182
	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31.00	57
Завтрак:	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
Итого за 1 завтрак		**400**	**8.93**	**10.27**	**32.26**	**257.10**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Винегрет овощной	60	0.83	3.71	3.86	56.88	46
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200	4.49	2.42	12.53	89.80	90
		55	1.23	0.67	3.45	24.70	132
	Плов из птицы	150	15.00	5.45	25.09	211.89	321
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.40	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушенных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед		**723**	**27.61**	**13.13**	**155.36**	**636.07**	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	70/ 30	4.93 2.16	7.89 2.55	26.65 16.70	197.08 98.40	432
	Молоко кипяченое	180	5.49	4.88	9.07	102.00	419
Итого за полдник		**280**	**12.58**	**15.32**	**52.42**	**397.48**	
	Итого за 1 день II недели	**1503**	**49.52**	**39.12**	**249.84**	**1334.65**	**-**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	100
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	-
Итого за 1 завтрак		**440**	**12.54**	**16.87**	**62.89**	**453.80**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.91	6.79	67.80	73
	Рагу из овощей с соусом сметанным	150	2.46	11.30	13.56	166.00	148
		45	0.63	2.25	2.64	33.35	372
	Биточки паровые (мясные) с соусом сметанным	80	11.59	7.97	7.75	149.00	306
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
Итого за обед		**748**	**22.25**	**27.69**	**134.94**	**658.25**	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/	14.95	10.14	6.59	187.20	245
		30	2.16	2.55	16.70	98.40	
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.20	420
Итого за полдник		**310**	**22.91**	**17.69**	**92.02**	**387.80**	
	Итого за второй день II недели	**1598**	**58.10**	**62.65**	**299.65**	**1543.85**	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 3	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	148.80	101
Завтрак:	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	411
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.56	14.62	136.00	1
Итого за 1 завтрак		**420**	**8.48**	**13.06**	**41.69**	**324.80**	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.10	6.86	58.02	36
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	200	2.19	4.75	10.94	95.40	65
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	150	13.24	8.48	19.00	205.31	315
		30	0.42	1.50	1.76	22.23	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед		**678**	**21.00**	**18.59**	**139.33**	**586.38**	
Полдник	Драчена	80	8.52	11.69	5.05	150.00	242
	Бутерброд с сыром	33/13/4	5.26	7.64	16.18	154.44	3
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	
Итого за полдник		**320**	**16.45**	**21.67**	**35.54**	**393.44**	-
	Итого за 3 день II недели	**1418**	**45.93**	**53.32**	**216.56**	**1303.82**	

Приём ищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 4	Каша вязкая с изюмом	150	4.59	5.89	40.07	232.00	190
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	
Итого за 1 завтрак		**380**	**11.30**	**10.29**	**83.59**	**475.60**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 1 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Икра морковная	60	1.32	2.76	6.53	56.22	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/40	5.31	4.14	12.35	108.00	89
			7.64	4.05	0.32	68.24	129
	Рыба припущенная	80	14.03	1.90	0.25	74.00	259
	Пюре картофельное	130	2.66	4.16	17.72	118.95	339
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
Итого за обед		**773**	**37.12**	**18.41**	**142.33**	**663.58**	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	65/30	10.08	4.56	29.04	225.50	436
			0.18	0	28.80	90.00	437
	Молоко кипяченое	200	6.10	5.40	10.08	113.34	419
Итого за полдник		**295**	**16.36**	**9.96**	**67.92**	**428.84**	-
	Итого за 4 день II недели	**1548**	**65.18**	**39.06**	**303.54**	**1612.02**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
II неделя День 5	Омлет натуральный	80	7.52	13.45	1.51	157.00	229
	Сыр твердый	14	3.25	4.13	0	50.40	-
Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
Итого за1 завтрак		**294**	**15.20**	**20.27**	**25.53**	**345.42**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	386
Итого за 2 завтрак		**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44.00**	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3.95	3.79	11.75	97.02	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123
	Картофель в молоке с соусом молочным	130	3.05	3.23	17.11	109.72	354
		20	0.54	1.84	1.98	26.64	370
	Котлеты рубленые из кур ,запеченные в соусе молочном	80	10.11	14.27	8.51	203.00	324
		20	0.54	1.84	1.98	26.64	370
	Хлеб ржаной	38	2.50	0.46	66.12	56.70	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
Итого за обед		**688**	**23.58**	**25.77**	**147.66**	**695.06**	
Полдник	Пудинг из творога с сгущенным молоком	80	12.11	8.61	19.46	204.00	249
		30	2.16	2.55	16.70	98.40	-
	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102.20	420
Итого за полдник		**310**	**20.07**	**16.16**	**44.56**	**404.60**	
	Итого за 5 день II недели	**1392**	**59.25**	**62.60**	**227.55**	**1489.08**	
	Итого за 10 дней в среднем	**1465**	**53.12**	**51.59**	**251.89**	**1397.85**	

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5

Меню составила медицинская сестра МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек» Тюрина О.В