

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ №141

В.С. Сергеева

« 29 » августа 2024 г.

**Примерное
20- дневное меню**

по организации горячего питания воспитанников

МБДОУ №141 г. Пензы « Маленькая страна»

в возрасте от 1,5 до 3 лет

на осенне-зимний период

1

1-3 лет

осенне-зимний период

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецепт
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 1									
День 1									
	Салат морковный с яблоком	40			0,36	4,08	2,88	49,6	21
	Макароны изделия отварные	130			4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Какао с молоком сгущенным	150			2,775	2,85	18,375	110,25	510
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		369			12,468	14,075	56,773	444,83	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Рассольник « Ленинградский » со сметаной	150			1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Тефтели мясные с соусом	60/30			8,34	8,33	9,6	146,97	286
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		545			14,95	17,55	59,88	452,62	
полдник									
	Пудинг из творога с рисом	100			14,73	9,94	18,93	224,00	236-М
	Молочный соус	20			0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		360			15,851	11,69	40,772	333,64	
	Соль йодированная	4							
Итого за день		1384			44,519	44,395	174,965	1318,79	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецепт
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность	
завтрак									
Неделя 1									
День 2									
	Каша молочная рисовая жидкая	150			4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			10,987	15,05	46,575	390,7	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Салат из свеклы с черносливом	40			0,6	2,6	5,92	49,6	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Гуляш из отварного мяса	60			7,71	6,21	1,98	94,5	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110			6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		555			18,7	18,778	68,297	511,17	
полдник									
	Кнели рыбные припущенные	80			10,88	1,12	4,4	71,2	340
	Соус молочный к блюдам	24,5			0,8404	1,7028	2,1707	27,3665	444
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		374			14,4054	4,0528	34,5007	265,2165	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1388			45,3424	38,9608	166,9127	1254,786	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 1 день 3									
	Каша молочная пшеничная жидкая	150			5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			12,982	16,13	55,95	480,1	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Суп картофельный с клецками	150			0,72	1,56	5,265	37,95	151
	Клецки	15			0,879	0,8265	3,591	25,32	178
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Биточки	60			10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120			2,48	4,56	25,44	104,8	440
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		540			17,909	18,8265	73,746	489,37	
полдник									
	Запеканка из творога	90			14,4	15,12	14,34	255,0	319
	Салат из моркови	40			0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			1,05	0	21,75	91,5	516
	Яблоко	50			0,2	0,2	4,9	23,5	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за полдник		340			16,84	20,34	52,07	464,5	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1329			48,231	55,3965	191,866	1479,97	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
завтрак									
Неделя 1 день 4									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150			4,275	3,945	14,235	109,5	171
	Кофейный напиток	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			11,107	12,53	36,51	328,15	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Борщ с капустой и картофелем	150			1,095	3	6,39	57	133
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Картофельная запеканка с мясом	160			12,13	9,5	25,7	237	291
	Соус сметанный с томатом	10			0,18	0,5	0,71	8,01	355
	Напиток из шиповника	150			0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		515			16,7	14,455	63,44	452,46	
полдник									
	Винегрет овощной	40			0,52	4,32	2,72	52	82
	Омлет « Драчена»	80			9,12	12,08	5,12	165,6	318
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		390			12,325	17,63	35,77	384,25	
	Соль йодированная	4	4						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1364			41,382	45,695	153,26	1252,56	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества Энергоценность				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
завтрак									
Неделя 1 день 5									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150			5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			9,877	13,61	43,2	375,7	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Вафля	20			0,56	0,66	15,46	70	607
Итого за 2 завтрак		120			1,06	0,76	25,56	116	
обед									
	Салат Витаминный	40			0,44	4,04	4,24	55,2	5
	Суп-лапша домашняя	150			1,53	3,345	8,34	66,6	162
	Суфле куриное с рисом	55			9,47	9,02	2,52	129	311-м
	Рагу из овощей	120			2,4	6,42	10,2	108	201
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		555			16,86	23,455	55,99	500,4	
полдник									
	Булочка Российская	60			4,3	5	35,3	203	586
	йогурт	180			9,0	5,76	15,3	156,6	536
	яблоко	200			0,8	0,8	19,6	174,67	117
Итого за полдник		440			14,1	11,56	70,2	534,27	
	Соль йодированная	4	4						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1474			41,897	49,385	194,95	1526,37	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 2 день 1									
	Каша манная молочная жидкая	150			4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150			2,175	1,5	15,675	84,75	512
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			11,257	13,655	49,17	405,7	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	пряник	30			1,77	1,41	22,55	109,8	608
Итого за 2 завтрак		130			2,27	1,51	32,65	155,8	
обед									
	Салат из моркови с изюмом	40			0,48	0,04	9,04	38,4	22
	Суп картофельный с крупой	150			1,308	1,705	8,57	54,9	80
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Шницель	60			10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		555			17,848	18,315	66,72	497,8	
полдник									
	Пудинг из творога с яблоками	90			12,249	9,603	13,167	188,1	240
	Повидло	30			2,45	0,09	0,012	19,2	
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
Итого за полдник		270			14,774	9,693	24,429	252,3	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1304			46,149	43,173	172,969	1311,6	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	
завтрак									
Неделя 2 день 2									
	Каша пшеничная молочная жидкая	150			5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			12,982	16,13	55,95	480,1	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Свекольник	150			1,305	2,67	7,215	58,2	136
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Азу	170			13,8615	14,8554	17,68	259,9691	370
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		515			18,3165	18,9054	55,765	467,8691	
полдник									
	Салат из квашеной капусты с луком	40			0,64	4,04	1,2	43,6	17
	Рулет рыбный	100			13,5	7,2	10	159	356
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		302			16,825	12,47	39,13	369,25	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1276			49,3735	48,5854	168,385	1404,919 1	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 2 день 3									
	Каша рисовая молочная жидкая	150			4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			10,987	15,05	46,575	390,7	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Салат морковный с яблоком	40			0,36	4,08	2,88	49,6	21
	Суп картофельный	150			1,41	1,7	9,98	60,75	77
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Котлета	60			10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Капуста тушеная	110			4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		555			19,59	21,47	54,27	482,95	
полдник									
	Сырники из творога	90			14,16	13,08	18,06	245,6	326
	Молочный соус	20			0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Кисель из концентрата	150			1,05	0	21,75	91,5	516
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за полдник		360			17,06	15,81	57,842	443,44	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1364			48,137	52,43	168,787	1363,09	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 2 день 4									
	Каша «Дружба»	150			3,945	8,745	18,795	169,65	266
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			11,077	17,78	47,895	437,05	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,98	4,66	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Макаронник с мясом или печенью	160			17,93	11,73	33,34	206	292
	Соус сметанный с томатом	20			0,35	1,0	1,41	16,02	355
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		525			22,4	16,94	67,95	403,52	
полдник									
	Винегрет овощной	40			0,52	4,32	2,72	52,0	82
	Омлет « Драчена»	80			9,12	12,08	5,12	165,6	318
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за полдник		400			13,075	18,61	43,21	425,95	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1374			47,052	54,49	169,155	1312,52	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептур ы
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность ккал	
завтрак									
Неделя 2 день 5									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150			5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Чай с сахаром	150			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			9,892	13,61	45,45	384,7	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40			0,64	4,04	3,84	54,4	2
	Борщ с капустой и картофелем	150			1,095	3	6,39	57	133
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Плов из птицы	160			16,59	5,81	26,76	226	304
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		545			21,395	14,08	65,53	469,1	
полдник									
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100			6	5,33	61	316,67	561
	ряженка	180			5,22	4,5	7,2	90	535
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		370			11,58	10,19	77,02	448,97	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1364			43,367	37,98	198,1	1348,77	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 3 день 1									
	Суп молочный с крупой	150			3,615	3,87	12,39	98,85	170
	Какао с молоком сгущенным	150			2,775	2,85	18,375	110,25	510
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			10,822	13,28	41,115	368,5	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40			0,44	4,0	2,52	48,0	4
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Тефтели мясные с соусом	60/30			8,34	8,33	9,6	146,97	286
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		585			15,29	21,535	59,645	495,67	
полдник									
	Зразы из творога с изюмом	100			14,87	10,18	31,38	277	241
	Соус сметанный	30			0,4218	1,4988	1,7604	22,23	354
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		370			15,7268	12,0388	53,2104	386,53	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ									
		1414			43,0888	47,9338	171,5104	1338,4	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 3 день 2									
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150			5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			12,202	15,635	43,875	389,95	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150			1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Плов из отварной говядины	170			12,852	12,648	33,456	299,2	375
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		515			17,152	17,028	71,746	503,65	
полдник									
	Икра свекольная	40			0,96	2,84	4,16	46,0	124
	Суфле рыбное	60			9,6	2,88	1,56	70,8	341
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		370			13,245	6,95	33,65	283,45	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1344			43,849	40,693	166,811	1264,75	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 3 день 3									
	Каша «Дружба»	150			3,945	8,745	18,795	169,65	266
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			8,452	15,305	40,395	374,05	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150			1,6125	1,7025	10,2855	62,85	82
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Суфле из отварного мяса с рисом	60			11,6	8,94	0,48	179	279
	Капуста тушеная	110			4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Напиток из шиповника	150			0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		515			20,5775	16,0575	58,2855	461,6	
полдник									
	Салат из моркови	40			0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Вареники ленивые	100			14,1429	10,7619	13,6667	208,095	331
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			1,05	0	21,75	91,5	516
	Яблоко	50			0,2	0,2	4,9	23,5	118
Итого за полдник		340			15,8329	15,0019	43,9567	375,895	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1314			46,1124	47,4444	160,1772	1299,245	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 3 день 4									
	Каша рисовая молочная жидкая	150			4,155	6,465	24,3	172,05	274
	Кофейный напиток	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			10,987	15,05	46,575	390,7	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Салат морковный с яблоком	40			0,36	4,08	2,88	49,6	21
	Борщ с капустой и картофелем	150			1,095	3	6,39	57	133
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Говядина , тушенная с черносливом	60			9,24	9,84	3,36	138,7998	367
	Макароны изделия отварные	110			4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		555			17,912	18,645	62,466	483,3598	
полдник									
	Котлета рыбная	60			8,34	1,26	5,76	67,8	351
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Чай с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		440			13,335	7,33	45,68	335,65	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1454			43,484	42,105	172,261	1297,4098	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 3 день 5									
	Каша пшенная молочная жидкая	150			5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			10,357	13,655	48,45	417,1	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Винегрет овощной	40			0,52	4,32	2,72	52,0	82
	Бульон с гренками	150			2,343	0,249	12,3285	6,15	109
	Гренки из пшеничного хлеба	15			3,124	0,332	16,438	81,2	115
	Птица или кролик отварные	50			10,55	6,8	-	103,125	300

	Каша гречневая рассыпчатая	110			6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		555			25,827	18,084	89,3685	569,645	
полдник									
	пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	100			5,8334	6,1667	35	218,334	562
	фарш картофельный с луком				0,7998	1,806	3,6421	34,013	615
	Ряженка	180			5,22	4,5	7,2	90	535
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		370			12,2132	12,8327	54,6621	384,647	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1374			48,8972	44,6717	202,5806	1417,392	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 4 день 1									
	Каша манная молочная жидкая	150			4,65	5,595	23,145	161,55	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150			2,175	1,5	15,675	84,75	512
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
	Итого за завтрак	349			11,257	13,655	49,17	405,7	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого за 2 завтрак	100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Салат Витаминный	40			0,44	4,04	4,24	55,2	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,98	4,66	49,8	147
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60			7,6	12,24	9,12	176,8	395
	Соус молочный к блюдам				0,686	1,39	1,772	22,34	444
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		555			15,156	26,72	60,322	537,04	
полдник									
	Пудинг творожный запеченный	100			16,56	15,76	25,36	309,6	325
	Соус молочный сладкий	30			0,78	1,908	4,713	39,15	449
	Чай с сахаром	150			0,075	0	11,25	45	502
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за полдник		380			18,525	19,008	57,583	477,75	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1384			45,438	59,483	177,175	1466,49	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 4 день 2									
	Каша пшеничная молочная жидкая	150			5,85	7,095	26,85	212,7	273
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			12,982	16,13	55,95	480,1	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Свекольник	150			1,305	2,67	7,215	58,2	136
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Бефстроганов из отварной говядины	60			9,0799	8,28	1,44	116,4	372
	Соус сметанный				0,4218	0,087	1,7604	22,23	354

	Макароны изделия отварные	110			4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		515			18,1037	12,912	62,5814	452,79	
полдник									
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40			0,72	2,48	3,56	39,6	71
	Тефтели рыбные	70			8,7	5,3	9,6	121	355
	Соус белый	30			0,342	1,203	1,497	18,18	460
	Чай с сахаром с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		410			12,447	10,213	42,587	345,43	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1374			44,0327	39,355	171,2184	1324,32	

Прием пищи			Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 4 день 3									
	Каша ячневая вязкая	150			4,8	8,55	26,82	203,4	261
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			11,632	17,135	49,095	422,05	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Салат из моркови с изюмом	40			0,48	0,04	9,04	38,4	22
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150			1,32	1,77	8,82	56,55	83
	Фрикадельки мясные	15			2,8634	1,5179	0,1182	25,59	121

	Рулет с луком и яйцами	60			7,46	6,15	5,87	109	295
	Капуста тушеная	110			4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		565			19,1334	13,9179	56,4982	422,44	
полдник									
	Ватрушка с творожным фаршем	100			6,0	2,6667	37,0	196,6667	560
	Фарш из творога				7,945	4,335	5,22	91,65	627
	Напиток из шиповника	150			0,525	0,225	17,1	72,75	538
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за полдник		350			15,58	8,5667	75,58	445,0667	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1364			46,8454	39,7196	191,2732	1335,5567	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 4 день 4									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150			4,275	3,945	14,235	109,5	171
	Какао с молоком	150			2,7	2,475	18,75	108	508
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			11,407	12,98	43,335	376,9	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100			0,5	0,1	10,1	46	
обед									
	Салат из моркови	50			0,44	4,04	3,64	52,8	19
	Суп картофельный с клецками	150			0,72	1,56	5,265	37,95	151
	Клецки	15			0,879	0,8265	3,591	25,32	178
	Сметана 15%	5			0,13	0,75	0,18	8,1	488

	Пудинг из говядины	60			13,5	12,66	0,48	169,8	387
	Рис отварной	110			2,706	4,455	24,794	150,04	419
	Соус сметанный с томатом	20			0,35	1,0	1,41	16,02	355
	Компот из кураги	150			0,3	0	15	54	376
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		590			21,665	25,7715	67,72	583,63	
полдник									
	Суфле рыбное	60			9,6	2,88	1,56	70,8	341
	Чай с сахаром с лимоном	150			0,075	0	11,4	45,75	505
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		300			12,285	4,11	29,49	237,45	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1339			45,857	42,9615	150,645	1243,98	

	Прием пищи		Вес, гр.		Пищевые вещества				№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
завтрак									
Неделя 4 день 5									
	Суп молочный с крупой(гречневый)	150			3,615	3,87	12,39	98,85	170
	Чай с сахаром	150			0,09	0	13,5	54	502
	Батон нарезной	40			3,0	1,16	10,28	104,8	117
	Масло сливочное	5			0,04	3,63	0,07	33	111
	Сыр	4			1,392	1,77	0	21,6	7
Итого за завтрак		349			8,137	10,43	36,24	312,25	
2 завтрак									
	Сок	100			0,5	0,1	10,1	46	537
	Печенье	10			0,75	0,98	7,44	41,7	609
Итого за 2 завтрак		110			1,25	1,08	17,54	87,7	
обед									
	Салат из квашеной капусты с луком	40			0,64	4,04	1,2	43,6	17
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150			1,641	3,5685	8,2065	71,55	59

	Котлеты биточки шницели из кур	50			7,5	5,357	4,6428	94,2856	417
	Картофельное пюре	110			2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из свежих фруктов	150			0,38	0,15	17,33	72	526
	Хлеб ржаной	40			2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		540			15,531	18,4355	56,7293	452,2356	
полдник									
	Омлет « Драчена»	80			9,12	12,08	5,12	165,6	318
	Батон нарезной	30			2,25	0,87	7,71	78,6	117
	Кофейный напиток с молоком	150			2,4	2,025	11,925	59,25	514
	Яблоко	90			0,36	0,36	8,82	42,3	118
Итого за полдник		350			14,13	15,335	33,575	345,75	
	Соль йодированная	4							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1349			39,048	45,2805	144,0843	1197,9356	
	Прием пищи	Вес, гр.		Пищевые вещества					
	Наименование блюда	Вес блюда	брутто	нетто	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Среднее значение за период 20 дней									
Среднее значение за период 20 дней		1371			45,11	46,01	173,35	1337,80	

Список используемой литературы:

1. СанПиН 2020 года: СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.(Москва) 2014г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под редакцией Могильного М. П. и Тутельяна В. А. (Пермь)2013г.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения

Примечание: Овощи урожая текущего года используются без тепловой обработки до 01 марта будущего года.