

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ
САД № 33 «ОГОНЁК»
Г.О. ЕНАКИЕВО» ДНР

А.А. Косенко



**Примерное 10- дневное меню
(с изменениями)**

**Для организации питания воспитанников
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД
№33 «ОГОНЁК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЕНАКИЕВО» ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ЯСЛИ						
НЕДЕЛЯ 1 День 1							
Завтрак							
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6	54-35м
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Итого за завтрак	318	18,32	16,25	28,19	332,58	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	150	3,2	3	12	87,6	54-8с
	Бефстроганов из отварной говядины	60	8,9	9,3	1,4	125,5	54-1м
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,98	1,5	4	33,42	20
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого за обед	540	20,11	18,21	68,77	525,12	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	419
	Пирожок с капустой	50	3,3	4,6	18,7	129	558,562,612
	Итого за обед	240	10,69	9,72	45,43	313	
	Итого за день	1108	43,18	39,66	113,81	1217,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев од ы		
	ЯСЛИ						
I неделя День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манная)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за завтрак		385	12,55	13,29	40,86	334,43	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	54-5з
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,99	4,57	49,3	147
	Плов из отварной говядины	150	11,37	11,18	29,57	263,16	375
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
Итого за обед		530	15,08	16,15	75,96	508,26	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8,81	6,01	8,68	127,25	251
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Итого за полдник		220	13,47	11,89	16,56	232,84	
Итого за день		1235	41,5	41,73	143,18	1122,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
	ЯСЛИ						
1 неделя День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (овсяный)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
	Итого за завтрак	380	15,12	12,55	45,03	355,38	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Свекольник	150	1,27	2,74	7,18	57,87	136
	Котлета	60	9,44	9,09	9,93	156,14	299
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	Итого за обед	560	17,2	17,78	68,11	513,48	
Полдник							
	Вареники ленивые	80	11,36	8,6	10,89	165,63	331
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,35	3,75	6	75	76
	Итого за полдник	250	16,02	14,48	17,57	263,69	
	Итого за день	1290	48,74	45,21	140,51	1179,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ЯСЛИ						
1 неделя День 4							
Завтрак							
	Рыба запеченая в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	263
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Какао с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за завтрак		368	15,8	12,05	39,54	329,32	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	1,38	1,38	9,08	54,26	86
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12,73	8,84	15,35	189,32	319
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	54-5з
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
Итого за обед		550	21,87	16,78	50,53	521,38	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	50	2,57	1,5	21	107,6	54-16в
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Итого за полдник		200	6,92	5,25	28,2	190,13	
Итого за день		1218	49,59	34,18	128,37	1086,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ЯСЛИ						
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша пшённая рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6	54-16г
	Рыба тушёная с овощами	60	6,24	3,36	1,9	62,34	261
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,1	0,06	15,96	72,74	415
Итого за завтрак		353	15,66	9,66	56,1	373,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,22	3,16	9,75	73,07	139
	Гуляш из говядины	60	10,2	11	1,8	146,93	373
	макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
Итого за обед		550	18,14	18,58	66,36	508,75	
Полдник							
	Картофельное пюре	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Какао с молоком сгущенным	150	2,78	2,33	18,29	110,06	510
Итого за полдник		320	6,91	6,08	39,31	260,33	
Итого за день		1323	45,71	34,42	171,87	1188,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
	ЯСЛИ						
НЕДЕЛЯ 2 День 1							
<i>Завтрак</i>							
	Рыбная тефтеля	60	7,7 1	4,8	7,6	104,3	54-11р
	Макароны отварные	120	4,3 1	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
<i>Итого за завтрак</i>		410	15,4	9,07	61,15	389,11	
<i>Завтрак 2</i>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<i>Итого за 2 завтрак</i>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<i>Обед</i>							
	Суп-лапша домашняя	150	4,15	5,43	2,83	112,84	94
	Тефтели из говядины с рисом	60/20	9,42 2	10,28	6,72	156,94	54-21м
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,31	0,08	24,86	100,43	392
<i>Итого за обед</i>		440	18,03	20,22	55,49	510,55	
<i>Полдник</i>							
	Запеканка картофельная с печенью	120	13,7 1	6,6	19,3	192	54-18м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Молоко кипяченое	150	4,35 1	3,75	7,2	82,53	5,34
<i>Итого за полдник</i>		330	19,89	10,55	37,02	326,73	
<i>Итого за день</i>		1280	53,72	40,24	163,46	1273,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ЯСЛИ						
2 неделя День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		368	12,53	13,76	56,99	402,04	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,3	2	11	86,5	54-20с
	Капуста тушеная с мясом	120	13,3	13,1	7,9	203,6	54-10м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за обед		550	27,87	20,31	61,87	548,1	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	245
	Соус молочный (сладкий)	20	0,34	0,92	2,5	19,64	369
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		270	12,87	10,76	34,78	286,23	
Итого за день		1288	53,67	45,23	163,44	1283,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угледо ды		
	ЯСЛИ						
2 неделя День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85	116,37	101
	Омлет натуральный	60	5,18	8,01	1,38	97,94	307
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Какао с молоком сгущенным	150	2,78	2,33	18,29	110,06	510
		403	16,05	16,29	53,2	429,29	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,94	3,57	8,13	80,48	154
	Котлета рубленая из птицы	60	12,42	3,73	12,59	133,61	322
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	54-5з
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из апельсинов	150	0,3	0,1	10,8	44,8	54-20хн
Итого за обед		530	21,23	12,91	52,94	427,96	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9,61	8,42	10,45	160,08	254
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,35	3,75	6	75	76
Итого за полдник		240	14,27	14,3	17,13	258,14	
Итого за день		1273	56,55	43,6	133,37	1161,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ЯСЛИ						
2 неделя День 4							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4	54-20к
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
	Итого за завтрак	318	12,43	12,07	42,94	332,9	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью/с клецками	150	1,6	1,69	14,01	71,46	88/54-6с
	Жаркое по домашнему	150	17,62	15,74	11,06	256,71	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
	Итого за обед	520	21,64	17,95	53,68	459,52	
Полдник							
	Тефтели из печени с рисом. Соус молочный	60/60	6,54	7,05	11,56	137	301, 370
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Итого за полдник	295	8,9	12,26	33,2	279,96	
	Итого за день	1233	43,37	42,68	139,62	1119,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ЯСЛИ						
Неделя 2 День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшениная, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,3	54-3р
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,17	1,5	15,68	84,75	512
Итого за завтрак		403	20,84	13,4	71,03	487,72	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептур блюди ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за 2 завтрака							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,36	4,61	8,44	82,31	63
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	13,92	18,27	256,91	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
Итого за обед		560	17,47	23,19	73,89	585,4	
Полдник							
	Булочка Школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
Итого за полдник		210	7,85	4,69	45,22	254,81	
Итого за день		1173	46,16	41,28	190,14	1327,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
САД							
Неделя I День I							
Завтрак							
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	Итого за завтрак	389	22,93	18,95	37,99	414,66	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4	16	116,8	54-8с
	Бефтоганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,5	54-1м
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	336
	Салат из солёных огурцов с луком	60	1,96	3	8	66,84	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
	Итого за обед	680	26,95	25,93	87,21	686,54	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Пирожок с капустой	60	3,96	5,52	22,44	154,8	558,562,612
	Итого за полдник	440	14,96	17,61	49,37	417,96	
	Итого за день	1609	65,24	62,89	184,37	1566,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
1 неделя День 2							
<i>Завтрак</i>							
	Суп молочный с крупой (манная)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	Итого за завтрак	475	14,77	14,96	51,8	402,36	
<i>Завтрак 2</i>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
<i>Обед</i>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Итого за обед	685	17,21	20,2	118,89	607,47	
<i>Полдник</i>							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за полдник	290	19,76	18,56	23,36	346,2	
	Итого за день	1550	52,14	54,12	203,85	1403,03	

Прием пищи	№ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
1 неделя День 3							
<i>Завтрак</i>							
	Суп молочный с крупой(овсяная)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	Итого за завтрак	470	17,86	14,8	56,82	434,11	
<i>Завтрак 2</i>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
<i>Обед</i>							
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Котлета	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Итого за обед	855	21,26	22,47	134,67	719,61	
<i>Полдник</i>							
	Вареники ленивые	100	14,21	10,74	13,62	207,06	331
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	76
	Итого за полдник	310	19,89	18,43	21,83	331,65	
	Итого за день	1735	59,41	56,1	223,12	1532,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
I неделя День 4							
<i>Завтрак</i>							
	Рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	263
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	459	23,05	17,43	52,57	451,67	
<i>Завтрак 2</i>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
<i>Обед</i>							
	Суп картофельный с крупой	200	1,84	1,83	12,07	72,17	86
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	319
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за обед	740	26,99	22,62	110,63	633,54	
<i>Полдник</i>							
	Шанежка с яблоком	60	3,1	1,8	25,3	129,7	54-16в
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за полдник	240	8,3	7,56	33,76	237,7	
	Итого за день	1539	63,34	47,71	207,06	1368,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша пшённная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г
	Рыба тушеная с овощами	80	8,19	4,47	2,11	80,91	261
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		434	19,56	13,01	66,6	456,16	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	336
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
Итого за обед		685	23,39	24,39	82,05	644,98	
Полдник							
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,1	24,5	147	510
Итого за полдник		390	8,25	7,49	47,43	315,1	
Итого за день		1609	56,2	44,99	206,18	1462,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Рыбная тефтеля	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	336
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за завтрак		439	14,79	17,13	49,52	413,8	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	4,15	5,43	12,83	112,84	94
	Тефтели из говядины с рисом	80/27	9,42	10,28	6,72	156,94	54-21м
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	33,66	135,9	392
Итого за обед		570	19,18	21,1	79,64	579,44	
Полдник							
	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	8,3	24,1	240	54-18м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за полдник		400	25	14,34	48	423,7	
Итого за день		1659	62,67	53,97	183,24	1477,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
2 недели День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		479	15,87	16,43	69,33	489,47	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	54-20с
	Капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	54-10м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	112
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
Итого за обед		635	33,48	25,23	68,3	631,9	
Полдник							
	Сырники из творога	80	10,69	7,29	21,5	191,99	245
	Соус молочный (сладкий)	30	0,51	1,38	3,75	29,46	369
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		290	14,38	12,14	38,72	320,1	
Итого за день		1504	64,13	54,2	186,15	1488,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
2 неделя День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Омлет натуральный	70	6,04	9,34	1,61	114,2	307
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,1	24,5	147	510
Итого за обед		524	20,27	20,35	69,18	548,42	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	154
	Котлета рубленая из птицы	80	14,77	4,35	15,8	161,43	322
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	57,7	54-20хп
Итого за обед		705	26,02	16,94	66,81	539,93	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	254
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	76
Итого за полдник		310	19,4	19,72	23,14	353,28	
Итого за день		1639	70,69	57,11	169,23	1487,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
2 неделя День 4							
<i>Завтрак</i>							
	Каша жидкая молочная гречневая	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	Итого за завтрак	439	15,6	16,95	52,9	427,48	
<i>Завтрак 2</i>							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
<i>Обед</i>							
	Суп картофельный с вермишелью/с клецками	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	Итого за обед	640	26,39	21,81	67,49	566,92	
<i>Полдник</i>							
	Тефтели из печени с рисом. Соус молочный	80/80	7,67	8,36	13,05	158	301, 370
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром						411
	Итого за полдник	295	10,92	14,65	33,59	309,8	
	Итого за день	1474	53,31	53,81	163,78	1351,2	

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	САД						
Неделя 2 День 5							
Завтрак							
а)	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р
к	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
е	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		474	25,15	14,49	82,19	554,65	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептур блюд и
Итого за 2 завтрак							
Обед							
к	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	63
я	Запеканка картофельная с мясом	170	12,78	15,78	20,71	291,17	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
м	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
о	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
Итого за обед		685	19,74	26,65	115,71	676	
Полдник							
	Булочка Школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		240	8,38	5,27	47,47	271,25	
Итого за день		1399	53,27	46,41	245,37	1501,9	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 21
(двадцать один) листов
Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ
САД №33 «ОГОНЕК»
Г.О. ЕНАКИЕВО» ДНР
А.А. Росенко

