



Утверждаю:

И.о.заведующего

МБДОУ «Анадольский детский сад
«Ягодка»

О.А.Калмыкова О.А.Калмыкова

Приказ № *7/11* от *11.09.2023г.*

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Анадольский детский сад «Ягодка» администрации
Волновихского района**

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК,

НЕДЕЛЯ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
190	Каша молочная «Дружба»	200	4,28	10,1	26	223
1	Бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22
391	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	11	41,3
2 завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	11,6	48
Обед						
76	Борщ	200	4,48	9,7	10,3	134
171	Каша гречневая	150	4,83	4,45	71,25	295
54	Котлета рыбная	80	11	6,4	7,74	104
б/н	Зеленый горошек	60	2,4	4,32	4,8	64
431	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
Ужин						
230	Ленивые вареники	150	4,3	12,4	21	211,78
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118
400	Ватрушка	70	2,38	11,34	47,6	187,6
	Итого за день		43,44	67,27	290,39	1838,09

ВТОРНИК,**НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
189	Каша молочная манная	200	5,9	5,8	47,2	224,04
1	Бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22
043	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
13	Яйцо отварное	20	1,05	0,95	0,05	24,8
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	11,6	48
Обед						
47	Суп картоф.с клецками	200	5,11	6,95	11,64	114,24
304	Плов с мясом курицы	200	9,01	12,78	5,39	287
168	Свекла отварная	60	0,96	0,05	5,2	25,8
376	Кисель из сухофруктов	200	0	0	19,6	99,47
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
Ужин						
245	Сырники с повидлом	110	10,19	9,13	25,1	216,6
б/н	Повидло	30	0,15	0	19,2	54
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118
б/н	Банан	170	2,3	0,52	24	110
	Итого за день		47,19	48,14	254,01	1740,34

**СРЕДА,
НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
189	Каша геркулес	200	7,8	14,2	63	252
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5,04	9,2	16	215
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	111,8
Второй завтрак						
418	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48
Обед						
103	Суп картофел.с макар	200	3,2	2,3	25,09	90,6
306	Голубцы ленивые	200	16,55	26,4	17,23	312
376	Компот из изюма и кураги	200	0,24	-	35,2	148,4
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
Ужин						
268	Рыба запеченная	80	12,8	4	2	112
391	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41,0
125	Картофельное пюре с морковью	150	2,93	2,67	21,05	169,5
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	19,69	106,14
	Итого за день		59,07	62,89	268,56	1786,83

ЧЕТВЕРГ,**НЕДЕЛЯ 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
189	Каша молоч.манная	200	4,56	9	17	144
043	Какао с молоком	200	4,2	3,5	17,33	118,8
1	Бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,2
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	11,6	48
Обед						
82	Рассольник Ленинград	200	1,47	4	18,66	97,65
748	Бефстроганов из печени	70	10,8	6,6	19,8	180
01	Икра кабачковая	50	1	3,8	4,5	56
176	Каша рисовая	150	3,6	5,3	24,1	216
431	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
147	Хлеб белый	40	2,64	0,36	15,4	106,14
Ужин						
214	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
б/н	Горох зел.отварной	60	2	4,2	4,8	64
391	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,1	41,0	41,4
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
	Итого за день		49,71	60,57	240,76	1708,58

ПЯТНИЦА,

НЕДЕЛЯ 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
190	Каша рисов.молочн.	200	6,14	7,59	39,09	15,6
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5,04	9,2	16	215
391	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	11,6	48
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	11,6	48
Обед						
102	Суп горохов.с картоф.	200	6,38	6,74	22,4	156
276	Жаркое по-домашнем.	200	9,32	10,86	28,56	353
168	Морковь отварная	50	4	3,8	6,7	75,61
431	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,14	106,14
Ужин						
179	Каша вязкая пшеничн	200	5,9	5,8	47,2	224,04
02	Булочка домашняя	50	1,5	0,61	24,45	95,06
043	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
	Итого за день		47,37	49,21	271,47	1634,3

Среднее значение за неделю:

Белки	Жиры	углеводы	калорийность
49,37	57,61	265,03	1740,63

ПОНЕДЕЛЬНИК,**НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
179	Каша вязкая молоч. пшеничная	200	6	12,14	35,4	243
1	Бутерброд с маслом	40/8	1,75	4,8	16	119,22
54	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	111,8
Второй завтрак						
б/н	Апельсин	170	1,53	0,34	13,7	73,1
Обед						
121	Суп с фрикадельками	200/50	6,64	5,18	15,44	135
282	Биточки с куриным мясом	80	12,44	9,24	12,56	183
20	Салат с капусты с морковью	50	0,704	2,54	4,5	43,7
204	Макароны отварные	200	9,29	10,01	22,71	218
431	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
148	Хлеб ржаной	40	2,64	0,36	15,4	74,25
147	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,45	15,6	106,14
Ужин						
321	Картофельное пюре	150	3,4	4,95	20,52	152,5
54	Котлета рыбная	80	11	6,4	7,74	104
391	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	11	41,3
147	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,45	15,6	106,14
	Итого за день		62,4	59,52	237,9	1822,97

**ВТОРНИК,
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
541	Каша гречневая молочная	200	4,6	7,6	10,7	181
043	Какао с молоком	200	4,2	3,5	17,33	118,8
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/2	5,04	11,2	16	215
Второй завтрак						
б/н	Яблоко	170	0,68	0,63	20,91	54,6
Обед						
67	Щи из свежей капусты с картоф.и сметаной	200	1,38	7,2	13,4	136
278	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	80	10,8	9,6	4,47	248
177	Каша рисовая	150	3	3,6	35	167
048	Компот из свежих фруктов	200	0,13	0,12	21,72	88
45	Винегрет овощной	100	1,37	6,17	7,69	94,8
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,45	15,6	74,25
147	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14
Ужин						
365	Запеканка творожная с морковью	180	21,69	19,23	37	320
354	Соус сметанный сладкий	40	0,6	2	2,42	29,64
391	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41,4
	Итого за день		58,13	71,73	228,64	1874,63

**ЧЕТВЕРГ,
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
189	Каша геркулес молочн.	200	6,7	9,7	24,4	211
13	Яйцо отварное	20	1,05	0,95	0,05	24,8
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/12	5,04	11,2	16	215
043	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	11,6	48
Обед						
102	Суп гороховый	200	6,38	6,74	22,4	156
304	Плов из курицы	200	9,01	12,78	5,39	287
01	Икра кабачковая	50	1	3,8	4,5	56
431	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
Ужин						
245	Сырники <i>с картоф.</i>	100/40	12,61	9,47	16,1	200
54	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	111,8
354	Соус сметанный	40	0,6	0,6	2,42	29,64
	Итого за день		41,77	36,85	189,54	1699,83

**СРЕДА,
НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
190	Каша молочная «Дружба»	200	4,28	10,1	26	223
2	Бутерброд с джемом/повидлом	50/5/20	2,51	3,93	28,88	161
391	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	41
Второй завтрак						
б/н	Банан	170	2,3	0,52	24	110
Обед						
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	10,1	5,4	20	163,6
321	Картофельное пюре с морковью	150	3,1	4,95	22,65	166,4
284	Оладьи из печени с соусом	80/50	9,78	11,66	16,41	210
376	Компот из изюма и кураги	200	0,24	0	35,2	148,4
б/н	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	5,5
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14
Ужин						
220	Омлет с овощами	85	5,58	11,23	2,83	135
267	Блины	150	0,1	3,1	32,6	189
54	Кофейный напиток с молоком	200	7,03	2,65	15,7	1184
	Итого за день		49,66	54,45	266,27	1845,79

ПЯТНИЦА,**НЕДЕЛЯ 2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
177	Каша пшенная молоч	200	4,65	6,48	38,2	203
449	Оладьи с повидлом	100	3,3	3,35	26,05	146,5
54	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	111,8
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	11,6	48
Обед						
76	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	200	4,48	9,7	10,3	134
171	Каша гречневая	150	4,83	4,45	71,25	295
748	Бефстроганов из печени	80	10,8	6,6	19,8	180
376	Кисель	200	0	0	19,6	94,47
147	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,36	15,4	106,14
148	Хлеб ржаной	40	1,8	0,45	15,6	74,25
Ужин						
225	Пуддинг из творога со сгущ.молоком	180/20	17,37	13,7	34,8	330,3
391	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11	41,3
	Итого за день		53,3	48,4	259,3	1764,76

Среднее значение за неделю

Белки	Жиры	углеводы	калорийность
53,1	54,19	236,33	1801,5

Примечание:

1. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2019г.
2. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2011г.
3. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2010г.