

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №12
_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 1-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 1	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г- 2020
День1	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Сыр твердых сортов	16	3,45	4,5	0	53,7	54-1з- 2020
ИТОГО за завтрак		346	26,65	13,91	76,70	367,82	
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками	200	6,32	6,08	18,4	123,92	54-6с- 2020
	Шницель мясной	70	12,57	159,3	10,06	233,86	391-2015
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,08	465-2012
	Каша гречневая	120	5,5	4,2	24,0	155,8	54-4г- 2020
	Салат из свежей капусты	60	0,96	0,96	6,0	67,5	54-8з- 2020
	Компот из с/ф	180	0,94	0	23,45	111,6	127-2008
	Хлеб пшеничный	30	9,6	3,4	52,2	79,5	2016
	Хлеб пряный	30	2,4	0,4	15,0	77,7	2016
ИТОГО за обед		720	38,61	175,46	151,19	870,04	
ПОЛДНИК							
	Пудинг манный с молочным соусом	150/50	8,02/0,65	9,93/1,77	51,02/3,94	326/30,30	2011
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
ИТОГО за полдник		380	20,37	14,74	66,26	433,52	
ВСЕГО		1546	178,57	208,96	287,7	1716,5	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 3-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ВТОРОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 1	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к- 2020
День 2	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з- 2020
ИТОГО за завтрак		370	25,4	21,32	76,3	427,42	
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с- 2020
	Жаркое по - домашнему	150	15	14	12,8	238,4	54-9м- 2020
	Горошек зеленый	50	1,4	0,1	2,9	18,4	54-20з- 2020
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,8	503-2012
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Хлеб пряный	40	180	11,7	3,06	103,6	2016
ИТОГО за обед		650	30,26	22,26	110,86	638	
ПОЛДНИК							
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12з- 2020
	Котлета рыбная	60	8,4	1,725	5,1	68,625	54-3р- 2020
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
ИТОГО за полдник		330	28,5	11,545	61,6	293,345	
ВСЕГО		1450	111,46	55,325	252,26	1402,77	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 2-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ТРЕТИЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108,0	№93 2011
День 8	Какао с молоком	180	5,58	5,58	20,124	171,0	693-2004
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
ИТОГО за завтрак		360	17,08	11,64	73,44	358,5	
ОБЕД							
	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	11,58	56,06	54-4с- 2020
	Курица отварная	60	16,24	17,6	0,94	231,53	64-2012
	Капуста тушеная	120	2,96	3,52	11,68	90,72	54-8г- 2020
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19,0	2011
	Хлеб пшеничный	40	9,6	3,4	52,2	106,0	2016
	Сухари ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	2016
ИТОГО за обед		620	36,39	30,91	110,07	574,61	
ПОЛДНИК							
	Оладьи с повидлом	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04	130-2004
	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	486-2006
ИТОГО за полдник		276	8,33	12,89	51,02	315,62	
ВСЕГО		1256	89,82	55,64	241,04	1248,73	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 4-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 1	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о- 2020
День 4	Горошек зеленый	50	1,4	0,1	2,9	18,4	54-20з- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,96	14,7	79,5	2016
	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	486-2006
ИТОГО за завтрак		410	16,93	23,02	34,1	375,68	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и карт. со сметаной	200	4,7	5,66	11,0	111,0	54,2с- 2020
	Икра свекольная	60	0,8	2,8	4,4	46,8	54-15з- 2020
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г- 2020
	Котлета из свинины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54,4м- 2020
	Компот из свежих фруктов	180	6,984	7,011	16,074	127,8	631-2004
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	77,22
ИТОГО за обед		705	41,28	36,35	128,47	847,4	
ПОЛДНИК							
	Каша молочная манная	120	6,9	9,27	43,9	284,0	182-1992
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,96	14,7	79,5	2016
ИТОГО за полдник		330	21,3	13,29	69,9	440,72	
ВСЕГО		1445	79,51	72,66	243,670	1664	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-1 неделя, 5-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,9	4,0	21,5	138,4	54-21к- 2020
День 5	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,96	14,7	79,5	2016
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з- 2020
ИТОГО за завтрак		370	18,40	15,22	47,6	361,22	
2-й ЗАВТРАК							
	Яблоки	100	28,2	0,2	6,5	44	346
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7к- 2020
	Картофельное пюре	120	2,56	4,16	15,84	111,52	54-11г- 2020
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з- 2020
	Оладьи из печени	80	14,6	13,6	9,2	167,8	102-2007
	Компот из с/ф	180	0,94	0	23,45	111,6	127-2008
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Сухари ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	2016
ИТОГО за обед		690	33,46	26,60	122,99	698,92	
ПОЛДНИК							
	Булочка российская	60	4,22	9,04	34,96	238,09	579-2004
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
ИТОГО за полдник		240	15,92	12,1	46,26	315,31	
ВСЕГО		1400	95,98	54,12	223,35	1419,45	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 6-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ШЕСТОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 2	Каша ячневая молочная вязкая	150	6,0	6,6	25,8	183,0	175-2010- 168
День 6	Яйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-60- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,96	14,7	79,5	2016
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
ИТОГО за завтрак		400	25,2	14,62	52,1	396,32	
2-й ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45,0	336-2016
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0	0	11,2	45,0	
ОБЕД							
	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,42	1,62	13,2	132,352	134-2011
	Гуляш из свинины (нежирной)	120	15,42	12,41	3,96	189	277-2012
	Рис отварной	120	3,0	3,8	29,2	162,8	54-6г- 2020
	Огурцы свежие	60	0,48	1,5	1,13	8,4	70-2015
	Компот из с/ф	180	0,94	0	23,45	111,6	127-2008
	Хлеб пшеничный	30	9,6	3,4	52,2	79,5	2016
	Хлеб пряный	40	180	11,7	3,06	103,6	2016
ИТОГО за обед		760	34,26	23,13	138,14	787,25	
ПОЛДНИК							
	Пряники заварные	50	2,9	2,3	37,5	183	2011
	Ряженка	180	6,1	12,7	8,2	153,8	245-2001
ИТОГО за полдник		230	8,39	13,73	44,88	336,8	
ВСЕГО		1490	67,85	51,48	246,32	1565,37	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 7-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 2	Каша «Дружба»	150	3,7	4,4	17,9	126,8	54-16к- 2020
День 7	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Сыр твердых сортов	16	3,45	4,5	0	53,7	54-1з- 2020
ИТОГО за завтрак		376	26,05	14,52	68,4	337,22	
2-й ЗАВТРАК							
	Яблоки	100	28,2	0	6,5	44	346
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с- 2020
	Суфле из кур	80	9,75	9,10	11,59	134,07	418-2012
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г- 2020
	Салат из капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з- 2020
	Компот из с/ф	180	0,94	0	23,45	111,6	127-2008
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Хлеб пряный	40	3,6	1,32	19,2	103,6	2016
ИТОГО за обед		610	26,89	27,56	125,7	710,07	
ПОЛДНИК							
	Рыба ,запеченная в омлете	70	11,1	5,5	2,2	102,9	2013
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
ИТОГО за полдник		280	41,1	11,12	52,7	259,62	
ВСЕГО		1266	122,24	53,4	253,3	1307	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС №12

_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 8-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 2	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,3	7,6	28,2	206,2	54-6к- 2020
День 8	Кофейный напиток с молоком	180	4,58	5,04	21,15	152,0	689-2008
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
ИТОГО за завтрак		360	18,08	15,2	88,55	437,7	
2-й ЗАВТРАК							
	Яблоки	100	0	0	6,5	44	346
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с- 2020
	Плов из отварной птицы	160	10,3	10,00	27,76	237,45	416-2016
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з- 2020
	Компот из свежих фруктов	180	6,984	7,011	16,074	127,8	631-2004
	Хлеб пшеничный	40	9,6	3,4	52,2	106,0	2016
	Сухари ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	2016
ИТОГО за обед		660	36,764	28,111	131,914	721,29	
ПОЛДНИК							
	Пудинг творожный с повидлом	200/30	19,14	13,335	20,73	321,0	188-2006
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
		410	31,1	16,395	32,03	398,22	
ВСЕГО		1530	172,0	59,51	258,3	160212	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС №12
_____ А.С. Михайленко

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 9-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 2	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,4	4,3	19,9	140,6	54-20к- 2020
День 9	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з- 2020
ИТОГО за завтрак		370	24,4	17,2	70,5	363,42	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,12	110,36	54-2с- 2020
	Тефтели с рисом «Ежики» со сметанным соусом	80/30	10,5 /1,0	10,5 /5,0	9,7 / 2,0	177,5 / 48,0	54-15м- 2020
	Макароны отварные	120	8,3	6,3	36	233,7	54-1г- 2020
	Помидоры в нарезке	50	0,6	0,2	2,1	12,8	53-3з- 2020
	Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,8	503-2012
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Хлеб пряный	40	4,5	1,65	24,0	103,6	2016
ИТОГО за обед		730	38,06	31,9	149,2	875,3	
ПОЛДНИК							
	Колбасные изделия отварные	80	5,2	10,0	10,6	112,0	536-2005
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	259-1992
	Чай с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	486-2006
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
ИТОГО за полдник		410	15,22	20,82	79,0	355,6	
ВСЕГО		1510	105,9	70,2	305,3	1594,32	

ДОШКОЛЬНИКИ

Меню-2 неделя, 10-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав				№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Неделя 2	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к- 2020
День 10	Какао с молоком	180	6,0	6,0	21,0	171,1	693-2004
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
ИТОГО за завтрак		360	20,0	16,0	89,0	454,0	
2-й ЗАВТРАК							
	Фрукты (Яблоки)	100	28,2	0,2	6,5	44,0	336-2016
ИТОГО за 2-й завтрак		100	28,2	0,2	6,5	44,0	
ОБЕД							
	Рассольник Домашний	200	9,0	5,0	14,0	129,0	54-5с- 2020
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г- 2020
	Фрикадельки мясные.	70	13,35	7,08	0,56	119,42	121-2012
	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,6	8,4	54-2з- 2020
	Напиток из шиповника	180	0,94	0	23,45	111,6	127-2008
	Хлеб пшеничный	30	7,2	2,56	39,2	79,5	2016
	Сухари ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	2016
ИТОГО за обед		750	36,80	21,08	113,80	66,470	
ПОЛДНИК							
	Печенье «Ювелирное»	30	4,55	8,04	38,09	122,93	578-2012
	Чай с сахаром	180	11,7	3,06	11,3	77,22	485-2006
ИТОГО за полдник		210	16,25	11,10	49,39	200,15	
ВСЕГО		1400	101,25	48,38	258,69	1362,85	