

государственное казенное учреждение для детей- сирот и детей ,
оставшихся без попечения родителей,
"Детский дом №24 "Аврора" ст. Григорополисской

"Утверждаю"

Директор ГКУ "Детский дом №24 "Аврора"

ст. Григорополисской

Новоalexандровского района:

Кульгина М.А.

"25 мая 2022 год"

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-6 лет)
В ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (июнь-сентябрь)**

Используемые нормативные документы:

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников
под редакцией М. П. Могильного
2. Постановление Правительства СК № 202-п от 22.05.2018г
Об утверждении норм и правил материального обеспечения детей -сирот и детей ,
оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения
обоих родителей или единственного родителя"
3. Санитарные правила СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к
организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. Санитарные правила СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.05.2008 №30
"Об утверждении СанПин 2.3.2.2362-08"
(вместе с "Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3.2.2362-08"
Дополнения и изменения №8 к СанПин 2.4.3259-15
"Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов")
(Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.06.2008.№11805)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с рисовой крупой и маслом слив. (лето-осень)	200/2	4	5	15	120	121,02
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Яйца вареные (лето-осень)	1 шт/40	5	5		63	209
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		434	15	16	58	439	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Ватрушка фруктовая (лето-осень)	100/1шт	1	1	6	37	339
Итого за Завтрак 2		250	2	2	21	106	
Обед	Суп картофельный ... (лето-осень)	200	2	8	16	153	97,06
	Гуляш с соусом (лето-осень)	50/50	16	15	4	211	260,01
	Макаронные изделия отварные..с маслом слив. (лето-осень)	100/3	4	3	24	152	202
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Компот из смеси сухофруктов.. (лето-осень)	100			14	57	349,01
	Итого за Обед		653	30	27	101	805
Полдник	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
	Сок натуральный 0,95,, (лето-осень)	100	1		13	55	389,04
Итого за Полдник		125	3		25	115	
Ужин 1	Тефтели рыбные. с соусом (минтай). (лето-осень)	50/50	7	9	9	130	239,01
	Пюре картофельное.... (лето-осень)	100	3	4	19	133	312,02
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		442	16	19	72	526	
Ужин 2	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		2 134	72	71	286	2060	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет , смешанный с колбасой или сосисками, (лето-осень)	60/4	5	12	1	130	212,01
	Горошек зеленый консервированный . (лето-осень)	50	2		3	20	436
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		306	13	18	47	406	
Завтрак 2	Сдоба "Восьмерка" (лето-осень)	80/1 шт	6	1	39	158	337
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
Итого за Завтрак 2		230	7	2	54	227	
Обед	Суп - лапша домашняя . (лето-осень)	200	3	5	11	104	113
	Птица тушеная в соусе.. (лето-осень)	75/15	20	23	2	225	290,01
	Рис отварной с маслом слив. (лето-осень)	100/5	3	4	26	154	304
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального., (лето-осень)	100			19	73	358,02
Итого за Обед		645	34	33	101	788	
Полдник	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
	Сок натуральный 0,95., (лето-осень)	100	1		13	55	389,04
Итого за Полдник		125	3		25	115	
Ужин 1	Оладьи с повидлом. (лето-осень)	75/40	6	7	60	327	298
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		225	6	7	70	364	
Ужин 2	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Ужин 2		225	8	6	20	120	
Итого за день		1 756	71	66	317	2020	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макаронные изделия отварные..с маслом слив. (лето-осень)	100/3	4	3	24	152	202
	Соус сметанный с томатом.. (лето-осень)	25		2	2	27	331,01
	Бутерброд с сыром. (лето-осень)	24/4/12	5	7	12	129	3,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	25	2		12	57	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		328	13	12	69	456	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пирожок с капустой (лето-осень)	70/ 1шт	5	1	34	89	310
Итого за Завтрак 2		220	6	2	49	158	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем... (лето-осень)	200	2	3	11	80	82,01
	Печень по-строгановски. с соусом (лето-осень)	60/25	16	13	2	183	255,01
	Пюре картофельное..... (лето-осень)	100	3	4	19	133	312,02
	Свёкла тушенная в сметанном соусе, (лето-осень)	60/15	2	3	10	64	324,01
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Компот из смеси сухофруктов.. (лето-осень)	100			14	57	349,01
Итого за Обед		660	30	24	97	737	
Полдник							
	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Кофейный напиток с молоком.. (лето-осень)	100	2	2	13	75	379,01
Итого за Полдник		125	4	2	25	135	
Ужин 1							
	Сырники из творога с молоком сгущенным... (лето-осень)	100/40	20	29	35	357	219,02
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		332	26	35	78	613	
Ужин 2							
	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
	Кефир.. (лето-осень)	100	3	3	4	59	386,01
Итого за Ужин 2		125	4	4	23	148	
Итого за день		1 790	83	79	341	2247	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив. (лето-осень)	200/10	6	12	52	335	174
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		402	12	18	95	591	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	пирожок с черной смородиной (лето-осень)	90/1 шт	7	1	44	178	314
Итого за Завтрак 2		240	8	2	59	247	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями . (лето-осень)	200	2	2	17	104	103,02
	Жаркое по-домашнему с соусом (лето-осень)	125/50	2		18	93	259,05
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Сок натуральный 0,95,, (лето-осень)	100	1		13	55	389,04
Итого за Обед		625	13	3	91	484	
Полдник	Молоко кипяченое. (лето-осень)	200	6	6	9	116	385
	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
	Итого за Полдник		225	7	7	28	205
Ужин 1	Запеканка (рулет) картофельная с мясом и маслом слив. (лето-осень)	140/5	18	21	21	351	284
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		380	24	21	65	562	
Ужин 2	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Ужин 2		225	8	6	20	120	
Итого за день		2 097	72	57	358	2209	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Колбаса (вареная) отварная с маслом слив. (лето-осень)	40/5		4		37	276
	Капуста тушеная. (лето-осень)	50	1	2	5	42	321,01
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		287	7	12	48	335	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Сосиски в тесте в/с 0,80 г (лето-осень)	80/1шт	6	1	39	275	403,06
Итого за Завтрак 2		230	7	2	54	344	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками. (лето-осень)	170/30	8	6	13	145	104,02
	Бефстроганов с соусом и пассеров. луком (лето-осень)	50/50	16	23	6	260	250
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив. (лето-осень)	100/4	6	5	29	183	302
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального., (лето-осень)	100			19	73	358,02
	Итого за Обед		604	37	35	108	881
Полдник	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
	Кофейный напиток с молоком.. (лето-осень)	100	2	2	13	75	379,01
Итого за Полдник		125	3	3	32	164	
Ужин 1	Пельмени "Сибирские" 1-й категории с маслом слив. (лето-осень)	150/7	24	11		191	392,01
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		399	31	17	45	459	
Ужин 2	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Кефир.. (лето-осень)	100	3	3	4	59	386,01
Итого за Ужин 2		125	5	3	16	119	
Итого за день		1 770	90	72	303	2302	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом слив. (лето-осень)	150/8	5	9	32	227	181,02
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		350	11	15	75	483	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
Итого за Завтрак 2		175	2	2	34	158	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем.... (лето-осень)	200	1	4	10	84	84,01
	Гуляш с соусом (лето-осень)	50/50	16	15	4	211	260,01
	Картофель запеченый (из отварного) (лето-осень)	100	2	10	20	190	313
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Компот из смеси сухофруктов.. (лето-осень)	100			14	57	349,01
Итого за Обед		650	27	30	91	774	
Полдник	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Полдник		225	8	6	20	120	
Ужин 1	лапшевник с творогом и маслом слив. (лето-осень)	150/5	12	18	35	295	208
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Какао с молоком. (лето-осень)	100	2	2	13	75	382,01
Итого за Ужин 1		337	20	26	81	589	
Ужин 2	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		1 967	74	86	310	2193	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом слив. (лето-осень)	50/7	6	11	1	124	210,01
	Горошек зеленый консервированный . (лето-осень)	50	2		3	20	436
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		292	14	11	47	348	
Завтрак 2	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
	Сок натуральный 0,95,, (лето-осень)	100	1		13	55	389,04
Итого за Завтрак 2		125	2	1	32	144	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками. (лето-осень)	170/30	8	6	13	145	104,02
	Плов (лето-осень)	150	18	15	27	316	265,02
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Сок натуральный 0,95,, (лето-осень)	100	1		13	55	389,04
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
Итого за Обед		600	34	22	95	743	
Полдник	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
	Молоко кипяченое. (лето-осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за Полдник		225	8	6	21	176	
Ужин 1	Запеканка (рулет) картофельная с субпродуктами (печень говяж. 1 кат.) с маслом слив. (лето-осень)	140/5	16	14	21	276	284,02
	Бутерброд с сыром. (лето-осень)	24/4/12	5	7	12	129	3,01
	Хлеб пшеничный... (лето-осень)	25	2		12	57	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		345	25	21	64	553	
Ужин 2	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Ужин 2		225	8	6	20	120	
Итого за день		1 812	91	67	279	2084	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сосиски отварные с маслом слив. (лето-осень)	50/5	6	16	1	168	243,02
	Рис отварной с маслом слив. (лето-осень)	100/5	3	4	26	154	304
	Икра кабачковая. (лето-осень)	50	1	4	4	60	73,1
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с лимоном.. (лето-осень)	100/15/4			15	57	377,01
Итого за Завтрак 1		404	16	24	79	606	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пончик со сгущенкой (лето-осень)	80/1 шт	11	6	34	237	317
Итого за Завтрак 2		230	12	7	49	306	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем... (лето-осень)	200	2	4	7	75	88
	Птица тушенная в соусе с овощами. (лето-осень)	75/150	17	26	26	360	292
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Сок натуральный 0,95,, (лето-осень)	100	1		13	55	389,04
Итого за Обед		675	27	31	88	717	
Полдник							
	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
	Какао с молоком. (лето-осень)	100	2	2	13	75	382,01
Итого за Полдник		125	4	2	25	135	
Ужин 1							
	Пельмени "Сибирские" 1-й категории с маслом слив. (лето-осень)	150/7	24	11		191	392,01
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		349	30	17	43	447	
Ужин 2							
	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
	Кефир. (лето-осень)	200	6	6	8	60	386
Итого за Ужин 2		225	7	7	27	149	
Итого за день		2 008	96	88	311	2360	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом слив. (лето-осень)	200/2	4	5	17	136	120,04
	Яйца вареные (лето-осень)	1 шт/40	5	5		63	209
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		434	15	16	60	455	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Ватрушка фруктовая (лето-осень)	100/1шт	1	1	6	37	339
Итого за Завтрак 2		250	2	2	21	106	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями . (лето-осень)	200	2	2	17	104	103,02
	Плов (лето-осень)	150	18	15	27	316	265,02
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального.. (лето-осень)	100			19	73	358,02
Итого за Обед		600	28	18	106	725	
Полдник							
	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Молоко кипяченое., (лето-осень)	100	3	3	5	58	385,01
Итого за Полдник		125	5	3	17	118	
Ужин 1							
	Оладьи со сгущенным молоком.. (лето-осень)	75/40	9	10	57	354	308
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		225	9	10	67	391	
Ужин 2							
	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		1 864	65	56	280	1864	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом слив. (лето-осень)	80/4/16	7	8	20	193	204,06
	Икра кабачковая. (лето-осень)	50	1	4	4	60	73,1
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		355	14	12	67	457	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пирожок с капустой (лето-осень)	70/ 1шт	5	1	34	89	310
Итого за Завтрак 2		220	6	2	49	158	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем... (лето-осень)	200	2	3	11	80	82,01
	Гёфтели рыбные. с соусом (минтай). (лето-осень)	50/50	7	9	9	130	239,01
	Рис отварной с маслом слив. (лето-осень)	100/5	3	4	26	154	304
	Капуста тушенная. (лето-осень)	50	1	2	5	42	321,01
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Компот из смеси сухофруктов.. (лето-осень)	100			14	57	349,01
Итого за Обед		655	20	19	106	683	
Полдник							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
Итого за Полдник		175	3	1	27	129	
Ужин 1							
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущ.мол.. (лето-осень)	100/30	14	19	40	294	328
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		322	20	25	83	550	
Ужин 2							
	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Ужин 2		225	8	6	20	120	
Итого за день		1 952	71	65	352	2097	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с гречневой крупой и маслом слив. (лето-осень)	200/2	5	5	17	133	121,03
	Бутерброд с сыром. (лето-осень)	24/4/12	5	7	12	129	3,01
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	25	2		12	57	
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		402	14	12	60	410	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Сосиски в тесте в/с 0,80 г (лето-осень)	80/1шт	6	1	39	275	403,06
Итого за Завтрак 2		230	7	2	54	344	
Обед							
	Суп картофельный ... (лето-осень)	200	2	8	16	153	97,06
	Рулет с луком и яйцом с соусом (лето-осень)	100/25	14	13	13	223	277
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом слив. (лето-осень)	100/4		3		26	302
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального.. (лето-осень)	100			19	73	358,02
Итого за Обед		679	24	25	91	707	
Полдник							
	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Сок натуральный 0,95, (лето-осень)	150	1		19	83	389,03
Итого за Полдник		175	3		31	143	
Ужин 1							
	Жаркое по-домашнему с соусом (лето-осень)	125/50	2		18	93	259,05
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		417	8	6	62	356	
Ужин 2							
	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		2 133	62	52	307	2029	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив. (лето-осень)	200/10	6	12	52	335	174
	Яйца вареные (лето-осень)	1 шт/40	5	5		63	209
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Завтрак 1		442	17	23	95	654	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Сдоба "Восьмерка" (лето-осень)	80/1 шт	6	1	39	158	337
Итого за Завтрак 2		230	7	2	54	227	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем.... (лето-осень)	200	1	4	10	84	84,01
	Котлеты или биточки рыбные (из минтая) с соусом (лето-осень)	50/25	7	8	10	139	234,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив. (лето-осень)	100/4	6	5	29	183	302
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Компот из смеси сухофруктов.. (лето-осень)	100			14	57	349,01
Итого за Обед		629	21	18	105	690	
Полдник							
	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Полдник		225	7	7	27	149	
Ужин 1							
	Поджарка (лето-осень)	65	21	20	4	283	251,01
	Картофель запеченый (из отварного) (лето-осень)	100	2	10	20	190	313
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		407	30	36	69	741	
Ужин 2							
	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
	Кефир.. (лето-осень)	100	3	3	4	59	386,01
Итого за Ужин 2		125	5	3	16	119	
Итого за день		2 058	87	89	366	2580	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сосиски отварные с маслом слив. (лето-осень)	50/5	6	16	1	168	243,02
	Капуста тушенная. (лето-осень)	50	1	2	5	42	321,01
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с лимоном... (лето-осень)	100/15/4			15	57	377,01
Итого за Завтрак 1		306	13	24	54	486	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
Итого за Завтрак 2		175	3	1	27	129	
Обед							
	Суп картофельный с пельменями (лето-осень)	160/40	9	4	13	122	110
	Птица тушенная в соусе с овощами.... (лето-осень)	75/50	9	14	10	163	292,02
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального.. (лето-осень)	100			19	73	358,02
Итого за Обед		575	25	19	84	585	
Полдник							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Вафли. (лето-осень)	25	1	1	19	89	
Итого за Полдник		175	2	2	34	158	
Ужин 1							
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом и маслом слив. (лето-осень)	140/5	18	21	21	351	284
	Бутерброд с сыром. (лето-осень)	24/4/12	5	7	12	129	3,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		370	29	28	76	684	
Ужин 2							
	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Ужин 2		225	8	6	20	120	
Итого за день		1 826	80	80	295	2162	

Рацион: Дошкольники 3-6 лет лето-осень

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и маслом слив. (лето-осень)	150/5	9	13	38	300	203,08
	Хлеб пшеничный... (лето-осень)	25	2		12	57	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Кофейный напиток с молоком.. (лето-осень)	100	2	2	13	75	379,01
Итого за Завтрак 1		305	15	15	72	486	
Завтрак 2							
	Печенье. (лето-осень)	25	2		12	60	
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
Итого за Завтрак 2		225	3		37	170	
Обед							
	Суп картофельный с горохом..., (лето-осень)	200	5	4	16	87	102,09
	Рыба запеченная в сметанном соусе (скумбрия) (лето-осень)	50/50	13	22	5	248	232,01
	Картофель отварной с маслом слив. (лето-осень)	100/4	2	4	16	113	36
	Помидор свежий. (лето-осень)	50	1		2	12	71,03
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Компот из смеси сухофруктов.. (лето-осень)	100			14	57	349,01
Итого за Обед		654	28	31	94	737	
Полдник							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пряники (лето-осень)	25	2		12	60	319
Итого за Полдник		175	3	1	27	129	
Ужин 1							
	Рагу из птицы с соусом (лето-осень)	175	15	19	17	301	289
	Огурец свежий (лето-осень)	50			1	7	71,01
	Масло сливочное, (лето-осень)	7		6		52	14,01
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с сахаром.. (лето-осень)	100/10			10	37	376,01
Итого за Ужин 1		417	21	25	61	564	
Ужин 2							
	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		2 006	76	79	300	2155	
Итого за период		27 173	1090	1007	4405	30362	
Среднее значение за период			77,9	71,9	314,6	2168,7	

Составил: бухгалтер  С.И.СтеблецоваСогласовано: шеф-повар  Е.В.Момотовамедсестра  Е.М.Сечко