

Категория	Наименование	Единица измерения	Примерные показатели			Примечание
			г/кг	л/кг	г/кг	
Молоко	Молоко цельное	л	100	100	100	
Молоко	Молоко обезжиренное	л	100	100	100	
Молоко	Молоко сгущенное	л	100	100	100	
Молоко	Молоко сухое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко порошковое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сливочное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сметанное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко кефирное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко йогуртовое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко творожное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сырное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сливочное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сметанное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко кефирное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко йогуртовое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко творожное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сырное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сливочное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сметанное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко кефирное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко йогуртовое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко творожное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сырное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сливочное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сметанное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко кефирное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко йогуртовое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко творожное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сырное	г	100	100	100	



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Заветненский детский сад «Алынский цветочек»
 И.А.Новикова

Примерное двухнедельное меню на летне-осенний период

Категория	Наименование	Единица измерения	Примерные показатели			Примечание
			г/кг	л/кг	г/кг	
Молоко	Молоко цельное	л	100	100	100	
Молоко	Молоко обезжиренное	л	100	100	100	
Молоко	Молоко сгущенное	л	100	100	100	
Молоко	Молоко сухое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко порошковое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сливочное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сметанное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко кефирное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко йогуртовое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко творожное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сырное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сливочное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сметанное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко кефирное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко йогуртовое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко творожное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сырное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сливочное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сметанное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко кефирное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко йогуртовое	г	100	100	100	
Молоко	Молоко творожное	г	100	100	100	
Молоко	Молоко сырное	г	100	100	100	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
I неделя День 1 Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	180	5.49	6.012	24.624	174.6	0	335
	Салат из моркови	60	0.5	0.04	4.644	20.92	1.92	42
	Бутерброд с маслом	30/10	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	411
	печенье	15	1.245	1.32	11.34	70.2	0	-
Второй завтрак 10:00	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10	386
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1.606	4.312	11.22	90.2	9.042	63
	Картофель отварной	180	3.438	5.184	27.612	170.82	25.2	336
	Овощная нарезка(помидор свежий)	60	0.36	0.12	2.52	12.0	15.0	-
	Куры отварные	80	13.28	4.96	0.32	101.6	0.2	89 М.И Снигур
	Сок абрикосовый	187	0.9	0	22.86	94.806	7.2	418
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0	-
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	0	-
Полдник	Пудинг из творога запечённый со сметаной	100/	15.14	10.76	24.33	255	0.19	249
		20	1.52	0.18	9.34	42.72	4.6	
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.0	1.26	420
	Итого за первый день I недели		57.0	46.0	206.50	1467.0	74.53	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
I неделя День 2 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6.664	6.16	20.064	162.36	1.012	100
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0	701
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	411
Второй завтрак 10:30	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Обед	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	0.42	0.06	2.16	9.0	36.0	-
	Суп картофельный с горохом	220	4.51	4.708	14.19	117.26	5.126	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.488	0.316	15.214	73.64	0	123
	Рагу из овощей с соусом сметанным	180/20	1.8	10.365	10.69	212.76	7.44	148
	Биточки паровые (мясные)	80	11.52	7.72	7.716	146.664	0.176	306
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	0	-
Полдник	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	1.72	390
	Сырники из творога с повидлом	100 / 20	18.69	12.67	11.4	234	0.25	245
	Кофейный напиток с молоком	180	0.08	0	12.8	40.0	0.	-
	Итого за 2 день I недели		54.5	45.72	125.9	1385.2	62.9	414

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У	У			
I неделя День 3 Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	101	
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	411	
	Печенье	20	1.66	1.76	15.12	93.6	0	-	
Второй завтрак	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	46.0	5	386	
Обед	Овощная нарезка(помидор свежий)	60	0.36	0.12	2.52	12.0	15.0	-	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220/ 35	4.928	2.662	13.794	98.78	9.834	90	
	Капуста тушёная	180	5.138	0.364	0.5845	26.18	0.308	132	
	Мясо отварное	80	3.726	5.832	16.974	135.18	30.888	354	
	Хлеб пшеничный	40	22.416	3.016	0.4	118.664	0	289	
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	18.68	85.44	0	-	
	Кисель из свежих плодов	180	1.98	0.36	10.26	49.62	0	-	
				0.126	0.036	24.73	99.72	1.656	396
Полдник	Драчена	80	7.904	10.792	4.872	147.696	0.256	242	
	Икра кабачковая	60	0.6	4.2	4.2	59	4.2	-	
	Сыр твёрдый	12	2.784	3.54	0	43.2	0.084	7	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	-	-	
	Какао на молоке	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	416	
	Итого за 3 день I недели		67.0	43.0	179.0	1366.0	70.0	-	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
I неделя День 4 Завтрак:	Каша вязкая с изюм	200	5.92	7.6	51.7	299.36	0.84	190
	Бутерброд с маслом	30/10	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	411
Второй завтрак 10:00	Морковь свежая	50	0.65	0.05	3.6	16.6	2.5	-
Обед	Суп картофельный с фасолью	220	4.51	4.708	14.19	117.26	5.126	87
	Овощная нарезка (помидор свежий)	60	0.36	0.12	2.52	12.0	15.0	-
	Рыба , припущенная в молоке	80	12.424	4.52	2.536	100	1.024	260
	Пюре картофельное	180	3.672	5.76	24.534	164.7	21.798	339
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0	-
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	0	-
Полдник	Сок абрикосовый	187	0.9	0	22.86	94.806	7.2	418
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	65/ 15	4.862 0.06	2.639 0	30.88 9.6	166.79 30	- 0	437 -
	Молоко кипячённое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	419
	Итого за 4 день I недели		47.0	38.7	227.0	1425.0	41.0	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
I неделя День 5 Завтрак:	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	227
	Сыр твёрдый	12	2.78	3.54	0	43.2	0.084	7
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	42.72	0	-
	Овощная нарезка	60	0.42	0.06	2.16	9.0	36.0	-
	Сосиска отварная	52	5.5	11.95	0.2	130	0	291
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	414
Второй завтрак10:00ч	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	Щи из свежей капусты	220	1.54	4.29	7.458	74.58	16.258	73
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.72	14.01	64.08	0	-
	Жаркое по-домашнему	30/150	11.6	9.5	28.9	269.75	31.3	88 М.ИСнигур
	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	0.42	0.06	2.16	9.0	36.0	-
	Кисель из свежих плодов	180	0.126	0.036	24.73	99.72	1.656	396
Полдник	Булочка «Веснушка»	65	5.05	3.978	35.009	196.3	0	456
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	411
	Итого за 5 день I недели		42.0	42.0	166.7	1320.0	96.4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 II недели	Макаронные изделия отварные	180	6.63	5.43	31.73	202.14	0	335
	Икра кабачковая	60	0.6	4.2	4.2	59	4.2	-
Завтрак:	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	411
	Печенье	15	1.245	1.32	11.34	70.2	0	-
Второй завтрак10:00	Персики свежие	100	0.9	0.1	9.5	43.0	10.0	386
Обед	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	0.36	0.12	2.52	12.0	15.0	-
	Суп картофельный с гречневой крупой	220	2.2	2.464	14.96	90.86	7.26	86
	Мясо отварное, тушёное с овощами в соусе	38/150	14.3	11.5	30.6	283.0	27.3	82
	Компот из свежих плодов	200	0.44	0.16	24.24	100.2	2.58	М.И СНИГУР 390
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	64.08	0	-
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	0	-
Полдник	Запеканка, из творога со сметаной	80/ 20	17.54	12.05	17.15	247	0.24	251
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.0	1.26	420
	Итого за первый день II недели		53.3	43.0	199.0	1405.0	73.0	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
II неделя День 2	Вареники ленивые с маслом сливочным	80/	16.74	8.22	16.37	206	0.41	244
		5	0.065	3.075	0.085	28.3	0	
Завтрак:	Какао на молоке	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	416
		15	1.245	1.32	11.34	70.2	0	-
Второй завтрак 10:00	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	386
Обед	Овощная нарезка (помидор свежий)	60	0.36	0.12	2.52	12.0	15.0	-
		220	1.848	4.51	14.608	106.26	6.664	82
		180	3.672	5.76	24.534	164.7	21.798	339
		50/50	15.3	6.8	5.4	163.5	3.2	83 М.И Снигур
		200	0.24	0.02	34.56	142.2	0.14	397
		20	1.52	0.18	9.34	42.72	0	-
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	66.16	0	-
		220	6.028	5.544	17.71	144.98	1.078	99
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	42.72	0	-
		180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	411
	Итого за второй день II недели		52.0	40.0	193.3	1375.0	60.0	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
II неделя День 3 Завтрак:	Суп молочный с кукурузной крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	414
	Печенье	15	1.245	1.32	11.34	70.2	0	-
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	42.72	0	-
	Сыр твёрдый	12	2.78	3.54	0	43.2	0.084	7
	Сок яблочный	187	0.9	0	18.18	76.806	3.6	418
	Второй завтрак10:00							
Обед	Овощная нарезка (помидор свежий)	60	0.36	0.12	2.52	12.0	15.0	-
	Суп картофельный с рисовой крупой	220	2.2	2.464	14.96	90.86	7.26	86
	Каша гречневая	180	4.575	5.01	20.52	145.5	0	331
	Рыба, тушённая с овощами	80	8.774	4.08	2.056	99.3	2.304	261
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	85.44	0	-
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.39	74.43	0	-
	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	23.88	97.6	1.72	390
Полдник	Крендель сахарный	65	4.602	8.541	36.231	240.5	0	443
	Молоко кипячёное	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	419
	Итого за третий день II недели		47.0	39.2	213.4	1411.0	35.0	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У	У			
II неделя День 5	Каша геркулесовая молочная	200	6.9	9.6	26.8	236.9	2.3	154 М.И	
	Бутерброд с маслом	30/10	2.448	7.552	14.62	136	0	Снигур	
Завтрак:	Какао на молоке	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	1	
	Печенье	20	1.66	1.76	15.12	93.6	0	416	
Второй завтрак 10:00	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10	-	
	Борщ вегетарианский	220	2.398	5.236	12.034	104.94	15.642	386	
Полдник	Овощная нарезка(помидор свежий)	60	0.36	0.12	2.52	12.0	15.0	65	
	Рис припущенный	180	4.374	5.166	44.01	239.94	0	-	
	Котлеты рыбные паровые	80	13.104	3.136	7.856	112.0	0.896	333	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	42.72	0	273	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	33.08	0	-	
	Сок абрикосовый	187	0.9	0	22.86	94.806	7.2	-	
	Ватрушка с повидлом	65/15	4.862	2.639	30.888	166.79	0	418	
	Чай с сахаром	180	0.06	0	9.6	30	0	441	
	Итого за пятый день Пнеделя		44.2	40.0	236	1487.0	52.0	411	
	Итого за 10 дней		51.0	42.06	305.0	1450.0	65.0	-	

Знакомство с...