



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГКДОУ

«ДЕТСКИЙ САД № 55

Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР

Т.С. Синяговская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ПО ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 55 Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Энергоценность ккал за день(%)	
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы			
				ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
А	1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>Первая неделя</i> ПОНЕДЕЛЬНИК									
Завтрак									
№ Р. 317	Макароны отварные	100	150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	31,66	24,97
	макароны	34	52						
	масло сливочное	3,5	5						
№ Р. 213	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	63		
Т.К. № 49	Икра кабачковая (промышленная)	40	60	0,64/0,96	2,52/3,78	2,96/4,44	39,2/58,8		
№ Р.395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0		
	кофейный напиток	1	1,2						
	молоко	75	90						
	вода	90	108						
№ Р.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065./1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
№ Р.7	Сыр(порциями)	15	20	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,0/72,0		
	Сыр российский	16	21,2						
	Итого			16,276/20,56	16,72/17,72	53,61/59,91	443,35/449,50		
2 завтрак									
№ Р. 24	Сок фруктовый	100	100	0,75/0,90		15,15/18,18	64,0/76,0		
Обед									
№ Р.	Борщ с капустой и картофелем на к/б	150	200	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12,74	61,5/102,5	41,07	43,56
	свекла	28	37						
	капуста свежая	28	37						
	картофель	44	61						
	морковь	6	10						
	лук репчатый	7	9						
	томатное пюре	3	2						
	масло растительное	1	1						
	сахар	2	3						
бульон	120	200							
№ Р.304	Плов из птицы, мяса	150	200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264,0/359,0		
	куры	90	104						
	масло сливочное	6	8						
	морковь	14	16						
	лук репчатый	7	11						
	томат пюре		3						
	крупа рисовая	31	46						
	свекла	48	73						
масло растительное	2,4	3,6							
№ Р.	Овощи	30	30	0,33/0,44	0,06/0,06	1,38/1,38	6,90/6,90		
Т.К № 55	Напиток лимонный	150	200	0,1/0,13	0/0	19,9/26,53	82,3/109,73		
	лимон	25	33						
	сахар	20	26						
	вода	160	213						
№ Р.1	Хлеб	70	90	4,97/6,39	0,77/0,99	32,48/41,76	160,3/206,1		
	Итого								

Полдник													
№ Р. 168	Каша манная с маслом	150/4	200/5	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,0/177,0	33,39	26,46				
	крупа манная	33	44										
	молоко	100	130										
	вода	50	70										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	4	5										
№ Р.1	Хлеб	15	20	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5						
	Печенье промышленного производства	15	20	1,82/2,43	4,18/5,58	18,69/24,93	102,37/136,5						
№ Р. 251	Кисло молочный продукт (кефир, ряженка) с м.д.ж 2,5-3,2	200	200	5,8/5,8	6,4/6,4	8/8	111,33						
	Итого			12,085/14,34	14,7/16,29	59,59/73,71	467,76/476,33						
<i>Первая неделя</i> ВТОРНИК													
Завтрак													
№ Р. 230	Вареники ленивые	125	155	17,13/21,89	15,17/16,03	17,71/22,6	276,0/321,0	34,34	29,25				
	творог	95	119										
	мука пшеничная	12	16										
	сахар	7	8,5										
	яйцо	7	9										
	соль	0,3	0,35										
	масло сливочное	5	5										
№ Р.400	Молоко кипяченое	150	180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0						
	молоко	158	189										
№Р.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5						
№ Р.7	Сыр(порциями)	15	20	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,0/72,0						
	Сыр российский	16	21,2										
	Итого							26,53/33,89	24,12/27,33	39,25/48,88	480,75/526,64		
2 завтрак													
№ Р.368	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	95	100	0,28/0,28	0,28/0,28	7,0/7,0	31,4/31,4						
ОБЕД													
№ Р.80	Суп картофельный с крупой с мясом курицы	150	200	4,77/6,04	7,29/9,08	11,63/15,52	131,8/167,71	38,53	38,66				
	картофель	58	67										
	пшено	6	10										
	морковь	12	13										
	лук репчатый	11	12										
	масло растительное	2	3										
	куры	17	20										
	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	200/5	3,63/5,50	0,4/0,6	22,64/34,3	110,55/132/20						
	<i>крупка пшеничная</i>	37	50										
	<i>масло сливочное</i>	2	5										
	соль	1	1										
№ Р.247	Рыба по- польски	60	70	5,94/7,04	3,42/3,56	1,54/1,92	61,0/70,0						
	рыбное филе	41	46										
	вода	13	15										
	морковь	21	24										
	лук репчатый	8	10										
	томатная паста	2	2										
	масло растительное	3	3,5										
	Овощи	30	30	0,33/0,33	0,06/0,06	1,38/1,38	6,90/6,90						
№ Р 376	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0						
	изюм	15	20										
	сахар	12	16										
	вода	152	205										
№ Р 1	Хлеб	70	90	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,47/206,1						
	Итого			19,26/25,74	11,84/14,31	85,85/122,64	539,47/695,91						

Полдник									
№P.168	Каша вязкая рисовая с маслом	150	200	2,32/3,09	3,96/4,07	24,08/32,09	14,2/177,0	6,2	17,14
	рис	33	44						
	молоко	100	130						
	вода	50	70						
	сахар	4	5						
№ P.1	Хлеб	15	20	1,42/2,84	0,22/0,44	9,28/18,56	45,8/91,6		
№ P. 392 № P. 391	Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0		
	чай								
	сахар								
	вода								
	Итого			3,78/5,99	4,19/8,72	49,07/60,64	87,2/308,7		
<i>Первая неделя</i>									
СРЕДА									
Завтрак									
№ P. 206	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	3,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218,0/26+4,0	31,61	29,3
	макаронные изделия	44	61						
	масло сливочное	5	5						
	сыр	22	22						
№ P. 213	Яйца вареные	1	1	5,08	4,60	0,28	63,0		
	яйцо	40	40						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	60	0,64/0,96	2,52/3,78	2,96/4,44/	39,2/58,8		
	икра из кабачков	40	60						
№ P.395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0		
	кофейный напиток	1	1,2						
	сахар	7	10						
	молоко	75	90						
№ P.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065./1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
	Итого:			12,39/21,22	19,29/21,31	40,58/61,07	442,55/528,3		
2 ЗАВТРАК									
№ P. 24	Сок фруктовый	100	100	0,75/0,90		15,15/18,18	64,0/76,0		
Обед									
№ P 73	Рассольник на к/б	160	230	1,40/2,18	1,83/3,4	9,65/14,80	61,59/104,0	41,90	44,66
	картофель	56	94						
	лук репчатый	7	12						
	морковь	7	10						
	огурцы соленые	10	16						
	масло растительное	3	5						
	крупа рисовая	4	6						
бульон	120	170							
№P. 321	Пюре картофельное	100	150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92,0/138,0		
	картофель	107	160						
	молоко	16	24						
	масло сливочное	3	5						
№ P. 286	Тефтели мясные	60	70	3,89/5,24	14,28/16,13	15,05/17,73	206,60/238,64		
	лук репчатый	11	12						
	масло растительное	2	3						
	масло сливочное	1	1						
	молоко	20	20						
	мука пшеничная	3	5						
	курица	90	104						
	соль	0,5	0,5						
хлеб пшеничный	5	10							
яйцо	5	5							
№ P.1	Хлеб	70	90	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,47/206,1		
№ P.	Овощи	30	30	0,24/0,24	0,03/0,03	0,99/0,99	4,20/4,20		
№ P 376	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0		
	изюм	15	20						
	сахар	12	16						
	вода	152	205						
	Итого:			12,16/17,55	20,02/25,37	87,97/123,47	586,61/803,94		

ПОЛДНИК								16,18	17,65
№ Р. 94	Суп молочный с крупой (пшеничный)	150	200	5,38/6,24	5,2/6,34	31,52/36,45	151,71/185,18		
	крупка пшеничная	15	20						
	масло сливочное	2	3						
	молоко	130	140						
	сахар	5	6						
	вода	15	15						
	соль	0,5	0,5						
№ Р.1	Хлеб	15	20	1,42/2,84	0,22/0,44	9,28/18,56	45,8/91,6		
№ Р.393	Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29,0/41,0		
№ Р.391	чай	0,5	0,6						
	сахар	7	10						
	лимон	4	7						
	вода	130	150						
	Итого:			6,87/9,2	5,43/6,8	47,6/65,21	226,51/317,78		
Первая неделя									
ЧЕТВЕРГ									
Завтрак									
№ Р.93	Суп молочный рисовый	150	250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108/181	18,26	20,88
	молоко	105	175						
	вода	45	75						
	вермишель	12	20						
	сахар	1	2						
	масло сливочное	1,5	2,5						
№ Р.392	Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,0/40,0		
№ Р. 391	чай	0,5	0,6						
	сахар	7	10						
	вода	130	150						
№ Р.1	Хлеб пшеничный	20	30	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
№ Р.7	Сыр(порциями)	15	20	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,0/72,0		
	Сыр российский	16	21,2						
	Итого			9,16/13,75	8,38/12,94	35,07/50,74	255,75/375,9		
2 завтрак									
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	95	100	0,28/0,28	0,28/0,28	7,0/7,0	31,4/31,4		
Обед									
№ Р. 81	Суп картофельный с клецками к.б.	150	250	0,69/0,99	0,30/0,40	3,18/4,78	17,41/47,52	29,29	34,01
	картофель	37	62						
	лук	7	10						
	морковь	7	16						
	масло растительное	1	1						
	вода	100	175						
	Клецки								
	мука пшеничная	8	10						
	масло сливочное	1	2						
	яйцо	4,6	4,6						
	вода	8	10						
	соль	1	1						
№ Р.137	Рагу из овощей с мясом курицы	150	200	2,40/3,24	11,33/17,36	13,59/18,26	166,0/242,02		
	картофель	64	86						
	морковь	30	40						
	Лук репчатый	24	34						
	Капуста белокочанная	64	50						
	Масло растительное	6	8						
	кабачки	27	36						
	курица	90	104						
№ Р.	Овощи	30	30	0,33/0,33	0,06/0,06	1,38/1,38	6,9/6,9		
Т.К.№ 55	Напиток лимонный	150	200	0,1/0,13		19,9/26,53	82,3/109,73		
	лимон	25	33						
	сахар	20	27						
	вода	160	213						
№ Р.1	Хлеб пшеничны	80	100	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,4/206,1		

	<i>Итого</i>			7,78/11,08	12,35/18,81	65,89/92,71	410,01/612,25		
Полдник									
№ Р.41	Салат из моркови	40	60	0,49/0,74	0,038/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38	13,81	14,38
	морковь	48	72						
	сахар	2	3						
	Печенье промышленного производства	15	20	1,82/2,43	4,18/5,58	18,69/24,93	102,37/136,5		
№ Р. 395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0		
	кофейный напиток	1	1,2						
	сахар	7	10						
	молоко	75	90						
	вода	90	108						
	Итого			4,65/6,02	6,22/7,84	33,96/46,25	193,29/258,88		

ПЯТНИЦА

Завтрак									
Т.К.№ 57	Плов сладкий с сухофруктами	120	145	4,1/5,1	7,8/9,7	54,6/69,1	303,3/381,7	23,84	24,33
	Рис (пшено)	30	35						
	Масло сливочное	4	5						
	сухофрукты	20	25						
№ Р.393 №Р.391	Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29,0/41,0		
	чай	0,5	0,6						
	сахар	7	10						
	лимон	4	7						
	вода	130	150						
№Р.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
№ Р.7	Сыр(порциями)	15	20	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,0/72,0		
	Сыр российский	16	21,2						
	Итого								

2 завтрак

№ Р. 24	Сок фруктовый	100	100	0,75/0,90		15,15/18,18	64,0/76,0		
---------	----------------------	------------	------------	-----------	--	-------------	-----------	--	--

Обед

№ Р.233	Суп вермишелевый с мясом курицы	150	250	1,61/2,68	1,7/2,83	10,2/17,14	68,2/104,7	42,86	45,48
	вермишель, лапша, фигурные изделия	12	22						
	морковь	7	12						
	картофель	50	70						
	лук репчатый	7	12						
	масло растительное	3	5						
	Бульон	140	240						
	курица	46	61						
№ Р.311	Пюре гороховое	120/3	150/5	10,65/13,41	5,35/6,74	27,35/34,46	199,0/250,95		
	горох	61	76						
	масло сливочное	3	5						
	соль	2	3						
№ Р. 255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	70	6,15/7,96	4,45/4,34	5,45/6,75	106,06/119,72		
	рыба (филе)	63	74						
	соль	0,5	0,5						
	хлеб	5	10						
	масло растительное	3	3						
	лук репчатый	11	12						
	яйцо	6	6						
	мука пшеничная	5	5						
№ Р.	Овощи	30	30	0,24/0,24	0,03/0,03	0,99/0,099	4,20/4,20		
№ Р.1	Хлеб пшеничный	70	90	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,4/206,1		
№ Р 376	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0		
	изюм	15	20						
	сахар	12	16						
	вода	152	205						
	Итого								

Полдник									
№ Р. 168	Суп молочный с крупной гречневой	150	200	5,66/6,62	5,21/6,36	31,85/36,89	150,96/184,81	29,10	27,23
	Крупа гречневая	15	20						
	молоко	130	140						
	сахар	5	6						
	Масло сливочное	2	3						
	вода	45	75						
№ Р.1	Хлеб	15	20	1,42/2,84	0,22/0,44	9,28/18,56	45,8/91,6		
№ Р.	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир) с м.ж.д. 2,5-3,2	200	200	5,8/5,8	6,4/6,4	8,8	111,33/111,33		
	Печенье промышленного производства	15	20	1,82/1,82	4,18/4,18	18,69/18,69	102,37/102,37		
	Итого			8,9/17,08	16,01/35,98	67,82/82,14	407,43/490,08		
<i>Вторая неделя</i> ПОНЕДЕЛЬНИК									
Завтрак									
№ Р.206	Макаронные отварные с сыром	150	200	3,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218,0/264,0	29,66	27,91
	макаронные изделия	44	61						
	масло сливочное	5	5						
	сыр	22	22						
№ Р.213	Яйца вареные	40	40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63,0/63,0		
№ Р.393	Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29,0/41,0		
№ Р.391	чай	0,5	0,6						
	сахар	7	10						
	лимон	4	7						
	вода	130	150						
№ Р.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
	Итого			4,75/19,72	14,48/15,2	53,58/72,03	415,25/502,4		
2 завтрак									
№ Р. 24	Сок фруктовый	100	100	0,75/0,90		15,15/18,18	64,0/76,0		
Обед									
№ Р.80	Суп картофельный с крупной гречневой на к/б	150	200	4,77/6,04	7,29/9,08	11,63/15,52	131,8/167,71	38,14	41,10
	картофель	58	67						
	крупка гречневая	6	10						
	лук	11	12						
	масло растительное	2	3						
	морковь	12	13						
	сметана	7	8						
	куры	17	20						
	масло сливочное	2	2						
	соль	0,5	1						
№ Р.276	Жаркое домашнему	150	200	18,35/22,02	4,7/6,79	16,32/19,95	180,0/250,0		
	куры	90	104						
	картофель	118	150						
	лук	10	12						
	масло сливочное	4	6						
	томатное пюре	-	10						
№ Р 376	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0		
	изюм	15	20						
	сахар	12	16						
	вода	152	205						
№ Р. 1	Хлеб пшеничный	70	90	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,4/206,1		
	Итого			27,71/34,89	12,67/16,88	76,61/104,99	533,95/739,81		
Полдник									
№ Р.168	Каша вязкая	150/4	200/5	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169,0/213,0	35,8	23,10

	«Дружба								
	пшено	16	25						
	рис	17	25						
	молоко	100	130						
	вода	50	70						
	сахар	4	5						
	масло сливочное	4	5						
№ Р.251	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир) с м.д.ж. 2,5-3,2	200	200	5,8/5,8	6,4/6,4	8/8	111,3/111,3		
№Р.1	Хлеб	15	20	1,42/2,84	0,22/0,44	9,28/18,56	45,8/91,6		
	Итого			11,31/14,14	13,47/15,61	40,67/55,83	539,1/415,9		

Вторая неделя

ВТОРНИК

Завтрак

№Р226	Запеканка из творога с вермишелью	118	120	10,13/12,88	8,88/11,28	23,75/30,19	215,45/273,87	28,94	28,88
	макаронные изделия	5	10						
	творог	80	110						
	яйца	0,1	0,125						
	сахар	8	10						
	масло сливочное	2	3						
№ Р. 395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0		
	кофейный напиток	1	1,2						
	сахар	7	10						
	молоко	75	90						
	вода	90	108						
№Р.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
№ Р.7	Сыр(порциями)	15	20	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,0/72,0		
	Сыр российский	16	21,2						
	Итого			17,30/22,24	15,75/20,11	48,34/61,76	405,2/519,77		

2 завтрак

№ Р 368	Фрукты и ягоды свежие	95	100	0,28/0,28	0,28/0,28	7,0/7,0	31,4/31,4		
---------	------------------------------	-----------	------------	-----------	-----------	---------	-----------	--	--

Обед

Т.К № 48	Свекольник	150	250	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12	44,27	47,25
	свекла	48	80						
	картофель	43	71						
	морковь	8	13						
	лук	8	13						
	масло растительное	3	5						
	бульон	120	200						
№Р.311	Пюре гороховое	120/3	150/5	10,65/13,41	5,35/6,74	27,35/34,46	199,0/250,95		
	горох	61	76						
	масло сливочное	3	5						
№Р.282	Котлеты или биточки рыбные	65	75	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132,0/173,0		
	Рыба филе	48	75						
	хлеб	11	12						
	Молоко или вода	11	17						
№ Р.	Овощи свежие	30	30	0,24/0,24	0,03/0,03	0,99/0,099	4,20/4,20		
	Напиток лимонный	150	200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0		
	лимон	25	33						
	сахар	20	27						
№ Р.1	Хлеб пшеничный	70	90	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,4/206,1		
	Итого			25,56/34,32	16,60/22,91	93,44/125,77	619,84/850,42		

ПОЛОДНИК

№ P.168	Каша манная с маслом сливочным	150	200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,0/177,0	15,41	17,2
	крупка манная	33	44						
	молоко	100	130						
	сахар	4	5						
	масло сливочное	4	5						
	вода	50	70						
№P.1	Хлеб	15	20	1,42/2,84	0,22/0,44	9,28/18,56	45,8/91,6		
№ P.392 № P. 391	Чай с сахаром	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29,0/41,0		
	чай	0,5	0,6						
	сахар	7	10						
	вода	130	150						
	Итого			4,89/7,48	4,19/4,53	39,32/59,33	215,8/309,6		
<i>Вторая неделя</i>									
СРЕДА									
Завтрак									
№ P. 313	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162,0/243,0	39,60	43,31
	крупка гречневая	35	50						
	масло сливочное	4	5						
№ P.143	Котлеты капустные	150	200	6,72/9,32	9,29/14,72	25,43/33,94	212,0/306,0		
	капуста свежая	160	218						
	молоко	15	20						
	вода	15	20						
	масло сливочное	3	4						
	крупка манная	15	20						
	яйцо	10	16						
	яблоки свежие	43	58						
	масло растительное	3	4						
	соль	0,2	0,2						
№ P. 213	Яйца вареные	40	40	5,08/5,08	4,60/4,60	0,28/0,28	63,0/63,0		
№P.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
№ P.7	Сыр(порциями)	15	20	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,0/72,0		
	Сыр российский	16	21,2						
№ P.393 №P.391	Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29,0/41,0		
	чай	0,5	0,6						
	сахар	7	10						
	лимон	4	7						
	вода	130	150						
Итого				22,15/30,24	22,55/31,57	65,26/93,27	554,35/776,5		
2 завтрак									
№ P. 24	Сок фруктовый	100	100	0,75/0,90		15,15/18,18	64,0/76,0		
Обед									
№ P.233	Суп – харчо на к/б	150	250	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,84	40,47	43,50
	крупка рисовая	12	22						
	картофель	50	70						
	морковь	7	12						
	лук	7	12						
	томатное пюре	2	2						
	чеснок	3	4						
	масло растительное	3	5						
	вода	140	240						
№ P. 321	Пюре картофельное	100	150	2,04/3,06	3,2/4,8	13,62/20,43	92,0/138,0		
	картофель	107	160						
	молоко	16	24						
	масло сливочное	4	5						
№ P. 282	Котлеты куриные	65	75	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0		
	курица	90	104						
	хлеб пшеничный	11	12						
	молоко или вода	14	15						
	сухари	6	7						
	масло сливочное	4	5						
№ P 376	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0		
	изюм	15	20						
	сахар	12	16						
	вода	152	205						
	Овощи	30	30						

№ Р. 1	Хлеб пшеничный	70	90	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,4/206,1		
	Итого			19,49/26,78	15,52/20,8	88,09/122,89	566,63/782,94		
Полдник									
№ Р. 93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	250	4,3/7,18	3,5/6,5	14,12/23,54	108,0/181,0	23,30	25,88
	молоко	105	175						
	вода	45	75						
	вермишель	12	20						
	сахар	1	2						
	масло сливочное	2	3						
№Р.1	Хлеб	15	20	1,42/2,84	0,22/0,44	9,28/18,56	45,8/91,6		
№ Р. 395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0		
	кофейный напиток	1	1,2						
	сахар	7	10						
	молоко	75	90						
	Печенье промышленного производства	15	20	1,82/1,82	4,18/4,18	18,69/18,69	102,37/102,37		
	Итого			9,88/14,69	9,9/13,38	52,72/75,15	326,17/465,97		
Вторая неделя									
ЧЕТВЕРГ									
Завтрак									
№ Р. 229	Омлет натуральный	110	111	8,40/8,4	26,47/26,47	2,16/2,16	217,95/217,95	24,09	20,64
	яйца	1	1						
	молоко	60	60						
	Мука пшеничная	5	5						
	Масло сливочное	2	3						
№ Р. 400	Молоко кипяченое	150	180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0		
	молоко	158	189						
№Р.1	Хлеб пшеничный	15	20	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
	Итого			14,045/15,47	30,17/31,59	16,3/21,44	337,3/371,45		
2 завтрак									
№ Р 368	Фрукты и ягоды свежие	95	100	0,28/0,28	0,28/0,28	7,0/7,0	31,4/31,4		
Обед									
№ Р.202	Суп овощной на кур. бульоне	200	250	3,7/4,62	6,3/7,87	7,0/8,53	103,0/128,75	44,35	41,95
	капуста свежая	20	25						
	картофель	53	67						
	морковь	10	12						
	лук репчатый	11	12						
	зеленый горошек	7	11						
	масло растительное	3	5						
	сметана	10	10						
	бульон	150	187						
№ Р. 313	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162,0/243,0		
	крупа гречневая	35	50						
	масло сливочное	4	5						
№Р.282	Котлеты, биточки, шницели	65	75	8,93/11,92	6,74/8,80	8,97/11,64	132,0/173,0		
	куры	90	104						
	хлеб	11	12						
	масло сливочное	4	5						
	молоко или вода	14	15						
	сухари	6	7						
№ Р.	Овощи	30	30	0,24/0,24	0,03/0,03	0,99/0,099	4,20/4,20		
	Напиток лимонный	150	200	0,1/0,13	-	19,9/26,53	82,3/109,73		
	лимон	25	33						
	сахар	20	27						
№ Р. 1	Хлеб пшеничный	70	90	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,4/206,1		
	Итого			22,96/25,52	17,79/23,78	90,46/128,09	620,9/755,05		

ПОЛДНИК

№ Р.94	Суп молочный с крупой пшенной	200	150	5,38/6,24	5,2/6,34	31,52/36,45	151,71/175,52	26,29	26,07
	крупка пшенная	15	20						
	Масло сливочное	2	3						
	молоко	130	140						
	сахар	5	6						
	соль	0,5	0,5						
	вода	45	70						
	Итого			0,64/0,96	2,52/3,78	2,96/4,44	39,2/58,8		
№ Р.251	Кисло молочная продукция (ряженка , кефир) с м.д.ж. 2,5-3,2	200	200	5,8/5,8	6,4/6,4	111,3/111,3	117,33/117,33		
№Р.1	Хлеб	15	20	1,42/2,84	0,22/0,44	9,28/18,56	45,8/91,6		
	Печенье промышленного производства	15	20	1,82/1,82	4,18/4,18	18,69/18,69	102,37/102,37		
	Итого			9,33/11,98	12,13/13,76	69,82/88,34	368,08/469,29		

Вторая неделя

ПЯТНИЦА

Завтрак

№ Р. 168	Каша манная с маслом	150	200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141,0/177,0	23,02	19,19
	крупка манная	33	44						
	молоко	100	130						
	сахар	4	5						
	масло сливочное	4	5						
	вода	50	70						
№ Р.393 №Р.391	Чай с лимоном	150	180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29,0/41,0		
	чай	0,5	0,6						
	сахар	7	10						
	лимон	4	7						
	вода	130	150						
№Р.1	Хлеб пшеничный	20	30	1,065/1,59	0,16/0,24	6,96/10,21	34,35/51,5		
№ Р.7	Сыр(порциями)	15	20	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,0/72,0		
	Сыр российский	16	21,2						
	Итого			8,76/11,77	8,56/10,23	52,15/69,16	322,35/345,5		

2 завтрак

№ Р 24	Сок фруктовый	100	100	0,75/0,90		15,15/18,18	64,0/76,0		
--------	----------------------	------------	------------	-----------	--	-------------	-----------	--	--

Обед

№ Р.81	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	150	250	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81,0/135,0	30,55	33,15
	картофель	50	83						
	фасоль ,горох	12	20						
	лук	7	10						
	морковь	10	17						
	масло растительное	3	5						
	курица	35,5	57						
	бульон	100	175						
№ Р. 168	Каша вязкая пшенная	110	160	1,47/2,87	1,86/3,35	8,42/16,49	56,73/65,71		
	пшено	37	50						
	масло сливочное	2	3						
№ Р.247	Рыба тушенная с овощами	60	70	5,94/7,04	3,42/3,56	1,54/1,92	61,0/70,0		
	рыба филе	41	46						
	вода	13	15						
	морковь	21	24						
	лук репчатый	8	10						
	Томат. паста	1,7	1,7						
	Овощи	30	30	0,33/0,33	0,06/0,06	1,38/1,38	6,90/6,90		

№ Р. 1	Хлеб пшеничный	80	100	4,26/6,39	0,66/0,99	27,84/41,76	137,4/206,1		
№ Р. 376	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0		
	изюм	15	20						
	сахар	12	16						
	вода	152	205						
	Итого			15,62/22,56	9,085/13,25	69,79/103,71	427,78/596,71		
Полдник									
№ Р. 41	Салат из моркови	40	60	0,49/0,74	0,038/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38	22,66	24,15
	морковь	48	72						
	сахар	2	3						
№ Р. 469	Булочка домашняя	50	80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179,0/286,0		
	мука пшеничная	32	53						
	сахар	5	9						
	соль	0,3	0,5						
	дрожжи	1	1,4						
	вода	14	23						
№ Р. 395	Кофейный напиток сладкий	150	180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0		
	кофейный напиток	2	3						
	сахар	7	10						
	вода	150	180						
	Итого								
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ ЯСЛИ									
НОРМА ЗА 10 ДНЕЙ ЯСЛИ				42,0	47,0	203,0	1400		
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ САД									
НОРМА ЗА 10 ДНЕЙ САД				54,0	60,0	261,0	1800		

Согласовано:

Главный государственный

санитарный врач

Советского и Горняцкого районов

г. Макеевки начальник отдела

А.А. Бобров

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 55

Т.С. Синяговская

ГРАФИК

ПОСТАВОК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ПО МБДОУ № 55

ПОНЕДЕЛЬНИК	06.00-10.00 10.00-14.00	основные продукты молочные продукты
СРЕДА	06.00-10.00 10.00-14.00	основные продукты молочные продукты
ЕЖЕДНЕВНО	06.00-08.00	хлеб

Согласовано:

Главный государственный

санитарный врач

Советского и Горняцкого районов

г. Макеевки

А.А. Бобров

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 55

Т.С. Сияговская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ПО МБДОУ № 55