

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Золотинка»**

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ д/с «Золотинка»

 Т. Д. Добдонова



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню весенне-летнего
периода рационов питания в дошкольном учреждении**

День 1

Прием пищи	Наименования блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	П и щ е в ы е вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептур
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная	200			6,2	8,9	25,6	206,3		66
	Манка		30	30						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,10	0	14,9	56,80		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с молоком сгущенным	30/15			3,36	1,51	22,9	120		к/к
	Молоко сгущенное		15	15						
	Батон в/с		30	30						
2 завтрак	Сок натуральный	200			0,2		18,2	75		к/к
Обед	Борщ	220			10,0	10,0	20,3	212,6		62
	Мясо говядина 1к		10	10						
	Свекла		40	20						
	Картофель		100	60						
	Капуста белокочанная		40	20						
	Морковь		15	5						
	Соль		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Лук репчатый		15	5						
	Томат-паста		5	5						
	Зелень		3	3						
	Гуляш из говядины	100			21	14	5,2	329,5		12/8
	Мясо говядина 1к		15	10						
	Морковь		15	10						
	Томатная паста		5	5						
	Лук		15	5						
	Мука		5	5						
	Соль		3	3						
	Масло растительное		3	3						
	Масло сливочное		5	5						
	Гарнир:									
	Гречка	150			5,7	4,82	27,45	180,34		67
	Гречка		50	50						
	Масло сливочное		10	10						
	Соль		3	3						
	Кисель	180			0,02	0	13,24	51,1	0,005	122
	Кисель		20	20						
	Сахар		10	10						
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Хлеб ржаной	30			6,5	26	62	128		к/к

Полдник	Ватрушка с повидлом	70			4,0	4,3	30,8	351		к/к
	Мука		50	50						
	Молоко		15	15						
	Сахар		10	10						
	Соль		1	1						
	Мargarин		6	6						
	Яйцо		5	4						
	Ванилин		0,02	0,02						
	Дрожжи		1	1						
	Повидло		20	20						
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Всего:				64,06	75,43	279,59	1938,34		

День 2

Прием пищи	Наименовани я блюда и продуктов	Выхо д (г)	Брутто	Нетто	Пищева я веществ а			Ккал	Витами н С	№ рецензур ы
					Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша «Дружба»	200			7,68	9,7	32,1	240		68
	Крупа пшено		15	15						
	Крупа рис		15	15						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Молоко		150	150						
	Чай с сахаром	180			0,10	0	14,9	56,80		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с маслом сливочным	30/10			1,2	0,4	22,3	96,1		к/к
	Батон в/с		30	30						
	Масло сливочное		10	10						
2 завтрак	Банан	100			1,5	0,2	21,8	95		
Обед	Суп картофельны й с лапшой	200			5,7	6,35	18,1	150,3		36
	Мясо говядина 1к		10	10						
	Лапша		10	10						
	Морковь		15	5						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	5						
	Масло растительное		5	5						
	Зелень		3	3						
	Соль		3	3						
	Жаркое по- домашнему	200			20,5	11,5	20,2	365		к/к
	Говядина		100	75						
	Лук репчатый		15	10						
	Морковь		15	10						
	Соль		3	3						
	Масло сливочное		5	5						
	Картофель		150	100						
	Томат-паста		5	5						
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Компот из кураги	180			0,36	0	19,42	75,8	0,005	
	Сахар		20	20						
	Курага		15	15						
Полдни к	Коржик молочный	75			8,8	4,1	67,5	346		к/к
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Всего:				56,02	38,85	281,92	1810,7 0		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
					Белки	Жиры	углеводы			
Завтрак	Капаячневая	200			7,7	7,7	27,3	170		261
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Молоко		150	150						
	Крупа ячневая		30	30						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,13	0,01	1,81	60,15		136
	Сахар		15	15						
	Чай		1	1						
	Батон с маслом сливочным	30/10			1,2	0,4	22,3	96,1		к/к
	Масло сливочное		10	10						
	Батон в/с		30	30						
	Конфета	20	20	20	1,5	9,5	34	220		
	Сок натуральный	200			0,2		18,2	75		к/к
2 завтрак	Сок натуральный	200			0,2		18,2	75		к/к
Обед	Суп гороховый	200			3,9	6,7	28,3	154		37
	Горох		30	30						
	Морковь		15	5						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	5						
	Мясо говядина		10	10						
	Зелень		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		3	3						
	Тефтели мясная	70			8,6	10,2	8,8	163		287
	Мясо говядина 1к		100	70						
	Лук репчатый		10	5						
	Рис		5	5						
	Манка		5	5						
	Молоко		10	10						
	Масло растительное		3	3						
	Соль		3	3						
	Яйцо		5	4						
	Лапша отварная	150			4,44	5,0	21,7	153,0		317
	Лапша		50	50						
	Соль		3	3						
	Масло сливочное		10	10						
	Подлива:	25			13,4	10,6	4,8	150		119
	Мука		5	5						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Кисель	180			0,02	0	13,24	51,1	0,005	122
	Кисель		20	20						

Полдник	Сахар		10	10						
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Творожник песочный	70			6,3	7,93	21,35	160		417
	Мука		25	25						
	Маргарин		10,5	10,5						
	Яйцо		5	3,5						
	Сахар		6	6						
	Сметана		2	2						
	Начинка:									
	мука		3	3						
	сахар		5	5						
	яйцо		5	3,5						
	творог		27	26						
	сода		0,2	0,2						
	ванилин		0,03	0,03						
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Всего:				57,57	64,94	267,40	1808,05		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая	200			6,4	8,0	36,46	244,7		72
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Молоко		150	150						
	Крупа рис		30	30						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,1	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с маслом сливочным	30/10			1,2	0,4	22,3	96,1		к/к
	Масло сливочное		10	10						
	Батон в/с		30	30						
2 завтрак	Яблоко	100			0,46	71,34	247,31	51,75		
Обед	Суп рыбный	200			4,07	1,04	6,66	60,34		44
	Консервы из рыбы		20	20						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	5						
	Морковь		15	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Рис		10	10						
	Сосиска отварная	55			16	22	0,12	245		99
	Сосиска		60	55						
	Гарнир:									
	Картофельное пюре	150			5,5	4,04	30,3	198,7		58
	Картофель		200	150						
	Молоко		30	30						
	Масло сливочное		5	5						
	Соль		3	3						
	Подлива:	25			13,4	10,6	4,8	150		119
	Томат		5	5						
	Мука пшеничная		5	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Компот из сухофруктов	180			0,54	0	27,85	107,7	0,005	402
	Сухофрукты		15	15						
	Сахар		20	20						
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
Полдник	Печенье	80			5,0	14	71,6	323		к/к
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						

Молоко		100	100						
Всего:				62,85	138,02	527,90	1889,7 9		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200			6,7	11,0	26,0	209,0		93
	Вермишель		30	30						
	Молоко		150	150						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Масло сливочное		10	10						
	Чай с сахаром	180			0,1	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с повидлом	30/20			3,3	1,3	23,0	112		к/к
	Повидло		20	20						
	Батон в/с		30	30						
2 завтрак	Сок натуральный	200			0,2		18,2	75		
Обед	Рассольник	250			1,99	6,34	15,35	118,2		89
	Мясо говядины 1к		10	10						
	Крупа перловая		10	10						
	Картофель		100	60						
	Морковь		15	5						
	Лук репчатый		15	5						
	Зелень		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		3	3						
	Огурцы маринованные		40	15						
	Томатная паста		5	5						
	Биточки мясные	70			15,4	14,2	19,9	158		к/к
	Мясо говядина 1к		80	70						
	Манка		5	5						
	Молоко		10	10						
	Лук		10	5						
	Яйцо		5	4						
	Соль		3	3						
	Масло растительное		3	3						
	Гарнир:									
	Рис с маслом сливочным	150			2,25	3,66	16,97	125,7		60
	Крупа рис		60	60						
	Масло сливочное		5	5						
	Соль		3	3						
	Подлива:	25			13,4	10,6	4,8	150		119
	Томат		5	5						
	Мука пшеничная		5	5						

Полдник	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Кисель	180			0,02	0	13,24	51,1	0,005	122
	Кисель		20	20						
	Сахар		10	10						
	Пицца детская	70			16,6	13,38	27,94	396		296
	Молоко		15	15						
	Мука		50	50						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Дрожжи		1	1						
	Яйцо		5	4						
	Колбаса вареная		15	15						
	Масло растительное		3	3						
	Сыр		15	15						
	Томатная паста		10	10						
	Какао на молоке	180			4,4	4,8	23,4	145,6		397
	Какао		2	2						
	Молоко		200	200						
	Сахар		15	15						
	Всего:				69,72	67,63	247,3	1850,6		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ Рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная	200			6,76	10,42	25,86	224,94		70
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Молоко		150	150						
	Крупа пшеничная									
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,1	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с повидлом	30/20			3,3	1,3	23,0	112		К/к
	Повидло		20	20						
	Батон в/с		30	30						
2 завтрак	Сок натуральный	200			0,2		18,2	75		к/к
Обед	Суп гороховый	200			3,9	6,7	28,3	154		37
	Горох		30	30						
	Морковь		15	5						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	5						
	Масло растительное		5	5						
	Мясо говядина		10	10						
	Зелень		3	3						
	Соль		3	3						
	Плов из отварной говядины	200			21	14	5,2	379,2	12/8	
	Мясо говядина		100	80						
	Морковь		20	15						
	Масло растительное		5	5						
	Лук репчатый		20	15						
	Соль		3	3						
	Рис		60	60						
	Компот из сухофруктов	180			0,54	0	27,85	107,7	0,005	402
	Сухофрукты		15	15						
	Сахар		20	20						
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
Полдник	Булочка «Веснушка»	70			6,24	4,89	43,08	241,6		к/к
	Мука		50	50						
	Дрожжи		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Молоко		15	15						
	Сахар		10	10						
	Соль		1	1						
	Ванилин		0,02	0,02						
	Изюм		5	5						
	Яйцо		5	4						
	Масло растительное		3	3						

Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
Чай заварка		1	1						
Молоко		100	100						
Всего:				52,22	43,91	251,99	1706,9 4		

День 7

Прием пищи	Наименован ия блюда и продуктов	Выход (г)	Брут т о	Нет т о	Пищевы е веществ а			Ккал	Витами н С	№ рецептур ы
					Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша овсяная	200			6,4	9,7	22,3	102,3		69
	Крупа геркулес		30	30						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,1	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с маслом сливочным, с сыром	30/10/2 0			10,46	22,26	24,08	243,3		к/к
	Масло сливочное		10	10						
	Батон в/с		30	30						
	Сыр		20	20						
2 завтрак	Банан	100			1,5	0,2	21,8	95		
Обед	Суп картофельн ый с лапшой	200			5,7	6,35	18,1	150,3		36
	Мясо говядина		10	10						
	Лапша		10	10						
	Морковь		15	5						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	5						
	Масло растительное		5	5						
	Зелень		3	3						
	Соль		3	3						
	Ёжик мясной	70			8,6	10,2	8,8	163		287
	Мясо		100	70						
	Лук репчатый		10	5						
	Соль		2	2						
	Манка		5	5						
	Рис		5	5						
	Молоко		10	10						
	Яйцо		5	4						
	Гречка с маслом	150			5,7	4,82	27,45	180,34		67
	Гречка		60	60						
	Масло сливочное		10	10						
	Соль		3	3						
	Хлеб ржаной		30	30	3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный		30	30	2,7	1,1	17	84		
	Кисель	180			0,02	0	13,24	51,1	0,005	122
	Кисель		20	20						
	Сахар		10	10						
	Подлива	25			13,4	10,6	4,8	150		119
	Мука		5	5						
	Томатная паста		5	5						

	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
Полдник	Баранка	80			16,0	1,0	70,0	336		к/к
	Кофейный напиток	180			2,4	2,4	10,98	73,92		
	Цикорий		2	2						
	Сахар		15	15						
	Молоко		100	100						
	Банан	100			1,5	0,2	21,8	95		
	Всего:				78,06	71,73	291,07	1733,84		

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная	200			6,4	8,0	36,46	244,7		4/4
	Крупа кукурузная		30	30						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,1	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с маслом	30/10			1,2	0,4	22,3	96,1		к/к
	Масло сливочное		10	10						
	Батон в/с		30	30						
2 завтрак	Сок натуральный	200			0,2		18,2	75		к/к
Обед	Борщ	250			10,0	10,0	20,3	212,6		62
	Мясо говядина 1к		10	10						
	Картофель		100	60						
	Капуста		40	20						
	Свекла		40	20						
	Морковь		15	5						
	Соль		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Лук репчатый		15	5						
	Томат-паста		5	5						
	Зелень		3	3						
	Суфле из печени	100			16,58	7,50	11,93	198,17		к/к
	Печень говяжья		100	75						
	Молоко		30	30						
	Мука		15	15						
	Яйцо		5	5						
	Соль		1	1						
	Масло растительное		3	3						
	Лаваш с маслом	150			4,44	5,0	21,7	153,0		287
	Лаваш		60	60						
	Масло сливочное		10	10						
	Соль		3	3						
	Подлива:				13,4	10,6	4,8	150		119
	Мука		5	5						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,7	1,1	17	84		
	Хлеб ржаной		30	30	3,2	0,7	26,6	128		
	Компот из кураги	180			0,84	0	15,97	70,77	126	126

Курага		15	15						
Сахар		20	20						
Сосиска в гесте	100			70,89	17,58	22,6	384		453
Мука		50	50						
Сахар		5	5						
Маргарин		5	5						
Яйцо		5	4						
Соль		1	1						
Дрожжи		1	1						
Молоко		15	15						
Сосиска		65	65						
Масло растительное		3	3						
Чай с лимоном	180			0,13	0,01	1,81	60,15		137
Чай заварка		1	1						
Сахар		15	15						
Лимон		10	10						
Всего:				131,08	60,89	234,57	1913,2 9		

Прием пищи	Наименовани я блюда и продуктов	Выхо д (г)	Брутто	Нетто	Пищевы е веществ а			Ккал	Витами н С	№ рецептур ы
					Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша рисовая	200			6,4	8,0	36,46	209,0		93
	Рис		30	30						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,1	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон с маслом сливочным	30/10			1,2	0,4	22,3	96,1		к/к
	Масло сливочное		10	10						
	Батон в/с		30	30						
2 завтрак	Яблоко	100			0,46	71,34	247,31	51,75		
Обед	Щи из свежей капусты	250			1,78	6,24	11,6	165,9		32
	Мясо говядина 1к		10	10						
	Картофель		100	60						
	Капуста белокочанная		40	30						
	Лук репчатый		15	5						
	Морковь		15	5						
	Томат-паста		10	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		3	3						
	Зелень		3	3						
	Тефтели рыбная	70			15,5	6,8	5,6	150,7		
	Рыба (минтай, горбуша)		150	90						
	Соль		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Лук репчатый		10	5						
	Рис		5	5						
	Яйцо		5	4						
	Манка		3	3						
	Масло сливочное		5	5						
	Гарнир:									
	Картофельно е пюре	150			5,5	4,04	30,3	198,7		58
	Картофель		200	150						
	Молоко		30	30						
	Масло сливочное		5	5						
	Соль		3	3						
	Кисель	180			0,02	0	13,24	51,1	0,005	
	Кисель		20	20						
	Сахар		10	10						
	Подлива	25			13,4	10,6	4,8	150		
	Томат		5	5						

Полдник	Мука пшеничная		5	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Снежок	100			2,8	2,5	11	78		
	Печенье	80			5,0	14	71,6	423		к/к
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Всего:				62,34	130,52	534,71	1986,75		

День 10

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша «Ассорти»	200			5,6	6,8	29,6	201,8		18/4
	Рис		20	20						
	Гречка		20	20						
	Молоко		150	150						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Масло сливочное		10	10						
	Батон с повидлом	30/20			3,3	1,3	23,0	112		к/к
	Повидло		20	20						
	Батон в/с		30	30						
	Чай с сахаром	180			0,1	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
2 завтрак	Сок натуральный	200			0,2		18,2	75		к/к
Обед	Суп «Полевой»	200			23	6,6	138,6	256		к/к
	Мясо говядины 1 к.		10	10						
	Крупа пшеничная		10	10						
	Картофель		100	60						
	Морковь		15	5						
	Лук репчатый		15	5						
	Зелень		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		3	3						
	Рагу овощное	150			2,5	3,39	9,63	184,21		59
	Капуста белокочанная		150	100						
	Картофель		150	100						
	Лук репчатый		15	10						
	Морковь		15	10						
	Соль		2	2						
	Масло растительное		10	10						
	Масло сливочное		5	5						
	Томат-паста		5	5						
	Сосиска отварная	55			16	22	0,12	145		99
	Сосиска		60	55						
	Компот из сухофруктов	180			0,54	0	27,85	107,7	0,005	402
	Сухофрукты		15	15						
	Сахар		20	20						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,7	1,1	17	84		
	Хлеб ржаной		30	30	3,2	0,7	26,6	128		
Полдник	Сухари сливочные	80			6,8	8,8	52,8	352,0		
	Чай с молоком	180			2,4	2,4	10,98	73,92		
	Чай		1	1						
	Молоко		100	100						
	Всего:				81,62	66,09	385,1	1996,21		

Использованная литература:

1. Санпин 2.4.1.3049-13 от 15.05.13г.
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Савельева Н.Ю. 2005г.
3. Организация детского питания Плотникова Т.В.2012г.
4. Организация рационального питания детей в ДОУ Беленова Г.И., Павлова Т.А.
5. Сборник рецептур. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.