

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

д/с "Золотинка"

Т. Д. Добдонова

"16 августа 2022 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню осенне-зимнего периода
рационов питания в дошкольном учреждении

День 1

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
					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 со сгущенным молоком	30/15			3,36	1,51	22,9	120		к/к
	Молоко сгущенное		15	15						
	Батон в/с		30	30						
Обед	Суп гороховый	200			3,9	6,7	28,3	154		37
	Мясо говядина		10	10						
	Горох		30	30						
	Картофель		100	60						
	Морковь		15	5						
	Соль		3	3						
	Масло растит-ное		5	5						
	Лук репчатый		15	5						
	Зелень		3	3						
	Плов из отварной говядины	200			21	14	5,2	329,5		12/8
	Мясо говядина		100	70						
	Рис		60	60						
	Морковь		20	15						
	Томатная паста		5	5						
	Лук		20	15						
	Соль		3	3						
	Масло растительно		3	3						
	Компот из сухоф-ов	180			0,54	0	27,85	107,7	0,005	402
	сухофрукты		15	15						
	Сахар		20	20						
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Хлеб	30			6,5	26	62	128		к/к

	ржаной									
Полдн ик	Печенье	80			5,0	14	71,6	323		к/к
	Какао на молоке	180			4,4	4,8	23,4	145,6		397
	Какао		2	2						
	Молоко		200	200						
	Сахар		15	15						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				62,1 3	67,4 1	298,45	1920, 75		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевая вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша Пшенная	200			6,76	10,42	25,86	224,94		70
	Крупа пшено		40	40						
	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						
Обед	Суп с лапшой	200			5,7	6,35	18,1	150,3		36
	Мясо говядина 1к		10	10						
	Лапша		10	10						
	Морковь		15	7						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	7						
	Масло растительное		5	5						
	Зелень		3	3						
	Соль		3	3						
	Котлета мясная	70			21	14	5,2	229,5		к/к
	Говядина		100	70						
	Лук репчатый		10	5						
	Яйцо		5	4						
	Соль		3	3						
	Манка		5	5						
	Молоко		10	10						
	Масло растительное		3	3						
	Гречка отварная	150			5,7	4,82	27,45	180,34		67
	Гречневая крупа		60	60						
	Масло сливочное		10	10						

Полдник	Соль		3	3					
	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					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84	
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128	
	Булочка с маком	70			10	12,1	34,0	253	к/к
	Мука		50	50					
	Дрожжи		1	1					
	Маргарин		6	6					
	Молоко		15	15					
	Сахар		10	10					
	Соль		1	1					
	Мак		1	1					
	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					
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,57	
	Всего:				64,4 3	65,6 9	215,39	1929, 55	

День 3

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		40	40						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,10	0	14,9	56,80		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						
Обед	Борщ	220			10,0	10,0	20,3	212,6		62
	Мясо говядина		10	10						
	Капуста белок-ная		40	20						
	Морковь		15	7						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	7						
	Свекла		40	20						
	Зелень		3	3						
	Масло растит-ное		5	5						
	Томат-паста		5	5						
	Соль		3	3						
	Гуляш из говядины	100			21	14	5,2	329,5		12/8
	Мясо говядина 1к		100	70						
	Лук репчатый		15	10						
	Морковь		15	10						
	Масло растительное		3	3						
	Томатная паста		5	5						
	Соль		3	3						
	Масло слив		5	5						
	Лапша с маслом слив,	150			4,44	5,0	21,7	153		317
	Лапша		60	60						

	Масло слив		5	5						
	Соль		3	3						
	Подлива	25			13,4	10,6	4,8	150		119
	Мука пшеничная		5	5						
	Томат		5	5						
	Соль		1	1						
	Масло слив		5	5						
	Кисель	180			0,02	0	13,24	51,1	0,005	к/к
	Кисель		20	20						
	Сахар		10	10						
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
Полдн ик	Сухари сливочные	80			6,8	8,8	52,8	352,0		
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				67,8 4	60,5 0	275,10	1994, 65		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы			
	Капша Овсяная	200			6,4	9,7	22,3	102,3		69
	Крупа Геркулес		30	30						
	Сахар		15	15						
	Молоко		150	150						
	Масло слив		10	10						
	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						
Обед	Суп рыбный	200			4,07	1,04	6,66	60,34		44
	Консервы из рыбы		20	20						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	7						
	Морковь		15	7						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Рис		10	10						
	Ленивый голубец	70			16,58	7,5	11,93	198,17		к/к
	Мясо		50	35						
	Капуста		70	30						
	Рис		5	5						
	Яйцо		5	4						
	Соль		1	1						
	Лук		5	4						
	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 раст		5	5						

Полдн ик	Соль		1	1						
	Компот из кураги	180			0,84	0	30,8	351	0,005	122
	Курага		15	15						
	Сахар		20	20						
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Ватрушка с повидлом	70			4,0	4,3	30,8	351		к/к
	Мука		50	50						
	Молоко		15	15						
	Маргарин		6	6						
	Дрожжи		1	1						
	Сахар		10	10						
	Ванилин		0,02	0,02						
	Повидло		20	20						
	Крахмал		2	2						
	Яйцо		5	4						
	Масло раст		3	3						
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				62,6 7	64,5 8	250,19	1971, 86		

День 5

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамины	№
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы		С	рецептуры
	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			0,10	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		15	15						
	Батон в/с		30	30						
Обед	Рассольник	200			1,99	6,34	15,35	118,2		89
	Мясо говядины 1к		10	10						
	Перловка		10	10						
	Картофель		100	60						
	Морковь		15	7						
	Лук репчатый		15	7						
	Огурцы маринованные		40	15						
	Зелень		3	3						
	Томат-паста		5	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		3	3						
	Жаркое подомашнему	200			20,5	11,5	20,2	365		к/к
	Мясо говядина 1к		100	70						
	Морковь		15	10						
	Лук репчатый		15	10						
	Картофель		150	100						
	Томат-паста		5	5						
	Соль		3	3						
	Масло слив		5	5						
	Компот из сухофруктов	180			0,54	0	27,85	107,7	0,005	к/к
	Сухофрукты		15	15						

Полдн ик	Сахар		20	20						
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	Хлеб пшеничный	30			2,7	1,1	17	84		
	Пирожок с рисом и яйцом	70			10,3	7,45	35,35	310,19		к/к
	Молоко		20	20						
	Мука		50	50						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Дрожжи		1	1						
	Яйцо		5	4						
	Начинка									
	Рис		10	10						
	Яйцо		15	10						
	Лук		10	8						
	Масло растительно е		3	3						
	Чай с лимоном	180			0,13	0,01	1,81	60,15		138
	Чай заварка		1	1						
	Лимон		10	10						
	Сахар		15	15						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				67,8 7	60,5 1	262, 01	1998, 00		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ Реп-туры
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша манная	200			6,2	8,9	25,6	206,3		66
	Крупа манка		30	30						
	Сахар		15	15						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,10	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
	Батон со сгущенным молоком	30/15			3,36	1,51	22,9	120		к/к
	Молоко сгущенное		15	15						
	Батон в/с		30	30						
Обед	Суп с лапшой	200			5,7	6,35	18,1	150,3		36
	Макаронные изделия		10	10						
	Морковь		15	5						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	5						
	Масло растительное		5	5						
	Мясо говядина		10	10						
	Томатная паста		5	5						
	Зелень		3	3						
	Соль		3	3						
	Плов из отварной говядины	200			21	14	5,2	379,2	12/8	
	Мясо говядина 1к		100	70						
	Морковь		20	15						
	Масло растительное		5	5						
	Лук репчатый		20	15						
	Соль		3	3						
	Рис		60	60						
	Компот из кураги	180			0,84	0	30,8	351	0,005	к/к
	Курага		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	Сухари сливочные	80			6,8	8,8	52,8	352,0		
	Кофейный напиток	180			2,4	2,4	10,98	73,92		К/к
	Цикорий		3	3						
	Молоко		100	100						
	Сахар		15	15						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:,				63,90	69,52	212,68	1952,27		

День 7

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша «Дружба»	200			7,68	9,7	32,1	240		68
	Крупа рисовая		20	20						
	Крупа пшено		20	20						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,10	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						
Обед	Борщ	220			10,0	10,0	20,3	212,6		62
	Мясо говядина		10	10						
	Капуста		40	20						
	Свекла		40	20						
	Морковь		15	7						
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	7						
	Масло растительное		5	5						
	Томатная паста		5	5						
	Зелень		3	3						
	Соль		3	3						
	Биточек мясной	70			15,4	14,2	19,9	158		к/к
	Мясо		100	70						
	Лук репчатый		10	5						
	Соль		2	2						
	Манка		5	5						
	Молоко		10	10						
	Яйцо		5	4						
	Гречка с маслом	150			5,7	4,82	27,45	180,34		67
	Крупа		60	60						

	гречневая								
	Масло сливочное		10	10					
	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					
	Кисель	180			0,02	0	13,24	51,1	0,005 402
	Кисель		20	20					
	Сахар		10	10					
	Хлеб ржаной		30	30	3,2	0,7	26,6	128	
	Хлеб пшеничный		30	30	2,7	1,1	17	84	
Полдник	Булочка ванильная	70			4,0	4,3	30,8	351	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					
	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					
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75	
	Всего:				63,9 0	69,52	212,68	1952, 27	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамины	№
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы		С	рецептуры
	Каша рисовая	200			6,4	8,0	36,46	244,7		72
	Крупа рисовая		40	40						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,10	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						
Обед	Суп гороховый	200			3,9	6,7	28,3	154		37
	Мясо говядина		10	10						
	Крупа гороховая		30	30						
	Картофель		100	60						
	Морковь		15	5						
	Соль		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Лук репчатый		15	5						
	Зелень		3	3						
	Гуляш из говядины	100			21	14	5,2	329,5		12/8
	Мясо говядина		100	70						
	Морковь		15	10						
	Лук		15	10						
	Томатная паста		5	5						
	Соль		3	3						
	Масло сливочное		5	5						
	Масло растительное		3	3						
	Мука		5	5						
	Лапша с маслом сливочным	150			4,44	5,0	21,7	153,0		317
	Лапша		60	60						

Полдн ик	Масло сливочное		10	10						
	Соль		3	3						
	Компот из сухофруктов	180			0,54	0	27,85	107, 7	0,005	к/к
	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		
	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						
	Маргарин		6	6						
	Яйцо		5	4						
	Ванилин		0,02	0,02						
	Дрожжи		1	1						
	Повидло		20	20						
	Крахмал		2	2						
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143, 7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,7 5		
	Всего:				62,15	64,32	262,91	190 0,25		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нето	Пищевые вещества			Ккал	Витамины	№
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы		С	рецептуры
	Каша пшенная	200			6,8	8,7	21,2	136,3		70
	Крупа пшеника		40	40						
	Молоко		150	150						
	Масло сливочное		10	10						
	Сахар		15	15						
	Соль		1	1						
	Чай с сахаром	180			0,10	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						
Обед	Щи из свежей капусты	200			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						
	Тефтеля рыбная	100			21	14	5,2	329,5		12/8
	Рыба (минтай, горбуша)		150	90						
	Соль		3	3						
	Масло растительное		5	5						
	Лук репчатый		10	5						
	Рис		5	5						
	Яйцо		5	4						
	Манка		5	5						
	Масло сливочное		5	5						

Полдн ик	Картофель ное 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		
	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	к/к
	Кисель		20	20						
	Сахар		10	10						
	Хлеб пшеничны й	30			2,7	1,1	17	84		
	Хлеб ржаной	30			3,2	0,7	26,6	128		
	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						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,7 5		
	Всего:				65,38	64,98	270,54	191 4,85		

День10

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы			
	Молочный суп с вер-ю	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						
	Батон с повидлом	30/20			3,3	1,3	23,0	112		к/к
	Повидло		15	15						
	Батон в/с		30	30						
	Чай с сахаром	180			0,10	0	14,9	56,8		136
	Чай заварка		1	1						
	Сахар		15	15						
Обед	Суп «Полевой»	200			23	6,6	138,6	256		к/к
	Мясо говядина		10	10						
	Крупа пшеничная		10	10						
	Картофель		100	60						
	Морковь		15	5						
	Лук репчатый		15	5						
	Масло сливочное		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 слив		10	10						
	Масло сливочное		5	5						
	Томат-паста		5	5						
	Ёжик мясной	70			8,6	10,2	8,8	163		287
	Мясо		100	70						
	Лук		10	5						
	Манка		5	5						
	Рис		5	5						

	Молоко		10	10						
	Яйцо		5	4						
	Соль		2	2						
	Масло растительное		3	3						
	Компот из кураги	180			0,84	0	30,8	351	0,005	к/к
	Курага		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	Пирожок с рисом и яйцом	70			10,39	7,45	35,35	310,19		к/к
	Молоко		15	15						
	Мука		50	50						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Дрожжи		1	1						
	Яйцо		4	3						
	Для начинки:									
	Рис		10	10						
	Яйцо		15	10						
	Лук		10	8						
	Масло растительное		3	3						
	Чай с лимоном	180			0,13	0,01	1,81	60,15		138
	Чай		1	1						
	Сахар		15	15						
	Лимон		10	10						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				61,8	62,1	242,39	1966,10		
					6	5				