

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Золотинка»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

д/с "Золотинка"

Т.Д.Добдонова

"30" 08 2023 г.



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

День 1

Прием пищи	Наименование 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						
2 завтрак	Сок натуральный	200			14,5	0	10			к/к
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 растительное		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 ржаной	30			6,5	26	62	128		к/к
Полдник	Сухари сливочные	80			5,0	14	71,6	323		
	Чай с лимоном	180			0,13	0,01	1,81	60,15		
	Чай заварка		1	1						
	Лимон		10	10						
	Сахар		15	15						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				67,0 3	72,7 2	312,97	1,705, 2		

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 повидлом	30/20			3,3	1,3	23,0	112		к/к
	Батон в/с		30	30						
	Повидло		20	20						
Обед	Суп с лапшой	200			5,7	6,35	18,1	150,3		36
	Мясо говядина		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						
	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		
	Пирожок с картофелем	80			10,39	7,45	35,35	310,19		к/к
Полдник	Мука		50	50						
	Дрожжи		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Молоко		15	15						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Яйцо		5	4						
	Для начинки:									
	Картофель		40	40						
	Масло сливочное		5	5						
	Молоко		15	15						
	Какао на молоке	180			4,4	4,8	23,4	143,7		397
	Какао		2	2						
	Сахар		15	15						
	Молоко		200	200						
	Груша	100			0,4	0,3	10,9	42		
	Всего:				70,31	61,84	245,8	1,864,57		

День 3

Прием пищи	Наименова ния блюда и продуктов	Выхо д (г)	Брут то	Нетт о	Пищевые вещества			Ккал	Витам ин С	№ рецепту ры
Завтра к					Белк и	Жир ы	углевод ы			
	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						
2 завтра к	Сок натуральны й	200			14,5	0	10			к/к
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 растительно е		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		70	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		
Полдник	Печенье	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:				88,4 4	63,8	294,1	1,970, 09		

пищи	блюда и продуктов	(г)			вещества			С	рецепт
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша 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 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 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		250	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					
	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	0,7	17	84	
Полдник	Булочка	70			5,0	14	71,6	323	к/к

	«Дорожная»								
	Мука		50	50					
	Дрожжи		1	1					
	Молоко		15	15					
	Сахар		5	5					
	Маргарин		5	5					
	Ванилин		0,02	0,02					
	Яйцо		5	4					
	Соль		1	1					
	Для крошки:								
	Мука		10	10					
	Маргарин		5	5					
	Сахар		5	5					
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7	138
	Чай заварка		1	1					
	Молоко		100	100					
	Груша	100			0,4	0,3	10,9	42	
	Всего:				92,98	54,89	257,59	1,958,01	

Прием пищи	Наименован ия блюда и продуктов	Вых од (г)	Брут то	Нетт о	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин	№
Завтра к					Белки	Жиры	Углев оды		С	рецепту ры
	Суп молочный с вермишель 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						
	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		20	20						
	Батон в/с		30	30						
2 Завтра к	Сок натур- ный	200			14,5	0	10			к/к
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 марин-ные		40	15						
	Зелень		3	3						
	Томат-паста		5	5						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		3	3						
	Рагу овощное	150			2,5	3,39	9,63	184,21		59
	Мясо говядина 1к		100	70						
	Капуста белокочанная		150	100						
	Морковь		15	10						
	Лук репчатый		15	10						
	Картофель		150	100						
	Томат-паста		5	5						
	Соль		3	3						
	Масло слив		5	5						
	Компот из	180			0,54	0	27,85	107,7	0,005	к/к

	сухоф-тов									
	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		
Полдн ик	Пончик с сахарной пудрой	70			5,0	14	71,6	323		к/к
	Мука		50	50						
	Дрожжи		1	1						
	Мargarин		6	6						
	Молоко		15	15						
	Сахар		5	5						
	Яйцо		5	4						
	Сахарная пудра		2	2						
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				45,21	43,03	273,73	1518,36		

День 6

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ Репертуры
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша манная	200			6,2	8,9	25,6	206,3		66
	Крупа манная		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 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 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	Булочка «Дорожная»	70			5,0	14	71,6	323		
	Мука		50	50						
	Дрожжи		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Молоко		15	15						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Ванилин		0,02	0,2						
	Для крошки:									
	Мука		10	10						
	Маргарин		5	5						
	Сахар		5	5						
	Чай с лимоном	180			0,13	0,01	1,81	60,15		К/к
	Чай заварка		1	1						
	Лимон		10	10						
	Сахар		15	15						
	Груша	100			0,4	0,3	10,9	42		
	Всего:.				46,07	46,87	244,31	1,876,85		

День 7

Прием пищи	Наименования блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
	Каша «Дружба»	200			7,68	9,7	32,1	240	
	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	
	Чай заварка		1	1					
	Сахар		15	15					
	Батон со сгущенным молоком	30/15			3,36	1,51	22,9	120	
	Молоко сгущенное		15	15					
	Батон в/с		30	30					
2 завтрак	Сок натуральный	200			14,5	0	10		к/к
Обед	Борщ	220			10,0	10,0	20,3	212,6	
	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	
	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	
	Крупа гречневая		60	60					
	Масло сливочное		10	10					
	Соль		3	3					

	Подлива	25			13,4	10,6	4,8	150	
	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
	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	Ватрушка с повидлом	70							
	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	
	Чай заварка		1	1					
	Молоко		100	100					
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75	
	Всего:				80,74	57,83	240,99	1 576,29	

День 8

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин	№
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

Полдн ик	Лапша		70	60					
	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	
	Блины со сгущенным молоком	150			11,8	10,6	72,9	434	
	Мука		66	66					
	Молоко		110	110					
	Сахар		4	4					
	Соль		1	1					
	Масло. Слив.		5	5					
	Яйцо		5	4					
	Дрожжи		1	1					
	Масло. раст.		5	5					
	Сгущенное молоко		15	15					
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7	138
	Чай заварка		1	1					
	Молоко		100	100					
	Груша	100			0,4	0,3	10,9	42	
	Всего:				59,96	51,6	306,11	1973,5	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамины	№
Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы		С	рецептуры
	Каша пшенная	200			6,8	8,7	21,2	136,3		70
	Крупа пшенная		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						
2 завтрак	Сок натуральный	200			14,5	0	10			к/к
Обед	Щи из свежей капусты	200			1,78	6,24	11,6	165,9		32
	Мясо говядина		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						

Полдн ик	Яйцо		5	4						
	Манка		5	5						
	Масло сливочное		5	5						
	Картофель ное пюре	150			5,5	4,04	30,3	198, 7		58
	Картофель		250	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		
	Пончик с сахарной пудрой	70			5,0	14	71,6	323		к/к
	Мука		50	50						
	Дрожжи		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Молоко		15	15						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Яйцо		5	4						
	Сахарная пудра		2	2						
	Кофейный напиток	180			10	12,1	34,0	253		к/к
	Цикорий		3	3						
	Молоко		100	100						
	Сахар		15	15						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,7 5		
	Всего:				85,6	72,28	291,94	2,02 6,06		

День 10

Прием пищи	Наименование 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		20	20						
	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						
	Жаркое подомашнему	200			20,5	11,5	20,2	365		к/к
	Мясо говядина 1кг		100	70						
	Морковь		15	10						
	Лук репчатый		15	10						
	Картофель		150	100						
	Томат-паста		5	5						
	Масло слив		5	5						
	Соль		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	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						
	Груша	100			0,4	0,3	10,9	42		

	Всего:				70,02	51,3	401,6	2,070, 5		
--	---------------	--	--	--	--------------	-------------	--------------	---------------------	--	--

Использованная литература:

- Сан,пин 2.4.36.48-20 от 28.09.2020.
- Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Савельева Н.Ю. 2005г.
- Организация детского питания Плотникова Т.В.2012г.
- Организация рационального питания детей в ДОУ Беленова Г.И., Павлова Т.А.
- Сборник рецептур. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.