

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

д/с "Золотинка"

Т.Д.Доблонова

"07" апреля 2021 г.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню весенне-летнего 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-сэндвич	80			6,8	8,8	52,8	352,0		к/к
	Чай с молоком	180			4,4	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:				55,9	72,2 1	288,35	1,733 75		

День 2

Прием пищи	Наименования блюд 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	200			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						
	Мука		5	5						
	Томатная паста		5	5						
	Масло растительно е		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		
Полдн ик	Ватрушка с повидлом	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						
	Яйцо		5	4						
	Повидло		20	20						
	Крахмал		2	2						
	Мука		10	10						
	Масло раст		3	3						
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай заварка		1	1						
	Молоко		100	100						
	Банан	100			0,4	0,4	9,8	51,57		
	Всего:				64,4 3	65,6 9	215,39	1929, 55		

День 3

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак					Белки	Жиры	углеводы			
	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 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		
Полдн ик	Пирожок с картофелем	80			10,39	7,45	35,35	310,19		к/к
	Мука		50	50						
	Дрожжи		1	1						
	Маргарин		6	6						
	Молоко		15	15						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Яйцо		5	4						
	Чай с лимоном	180			0,13	0,01	1,81	60,15		138
	Чай заварка		1	1						
	Лимон		10	10						
	Сахар		15	15						
	Банан	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				87,8 8	62,4 5	239,46	2,278, 89		

День 4

Прием пищи	Наименования блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
					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 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 клецками	200			13,1					
	Картофель		100	60						
	Лук репчатый		15	7						
	Морковь		15	7						
	Масло растительное		5	5						
	Соль		1	1						
	Мука		5	5						
	Яйцо		10	10						
	Шницель из горбуши с сыром	100			21	14	52	329,5		12,8
	Рыба (горбуша)		150	90						
	Соль		3	3						
	Рис		5	5						
	Яйцо		5	4						
	Масло растит		5	5						
	Лук репчатый		10	5						
	Манка		5	5						
	Картофельн	150			5,5	4,04	30,3	198,7		58

	ое шоре								
	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
	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	Коржик молочный	80			5,0	11,2	62,4	376	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	51,75	
	Всего:				72,79	50,4	275,13	1,936,52	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамин	№
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 домашнему	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 сухоф-тов	180			0,54	0	27,85	107,7	0,005	к/к
	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	Печенье	80			6,8	8,8	52,8	352,0		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	51,75		
	Всего:				50,5 1	45,9 4	262, 01	1728, 15		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак										
	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		
Полдни к	Сухари сливочные	80			6,8	8,8	52,8	352,0		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:.,				54,7	46,56	247,1	2,024,9 5		

День 7

Прием пищи	Наименование 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

[illegible]

пищи	ия блюда и продуктов	д (г)	о	то	вещества			л	н		
Завтра к					Белк и	Жир ы	Углевод ы		С	рецептур ы	
	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		70	60							
	Масло сливочное		10	10							
	Соль		3	3							
	Компот из сухофруктов	180			0,54	0	27,85	107, 7	0,005	к/к	
	Полдн	Сухофрукты		15	15						

ИК	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						
	Мargarin		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						
	Банан	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				66,66	45,4	272,91	2,251,25		

День 8

День 9

Прием пищи	Наименования 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 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						
	Шницель из горбуши с сыром	100			21	14	5,2	329,5		12/8
	Рыба (минтай, горбуша)		150	90						
	Соль		3	3						
	Масло		5	5						

Полдн ик	растительное								
	Лук репчатый		10	5					
	Рис		5	5					
	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
	Кисель		20	20					к/к
	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	Наименова ния блюда и продуктов	Вых од (г)	Брут то	Нетт о	Пищевые вещества			Ккал	Витам ин С	№ рецепту ры
Завтра к					Белк и	Жир ы	Углево ды			
	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 пшениная		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 белокочанна я		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	Блины со сгущенным молоком	150			11,8	10,6	72,9	434		к/к
	Молоко		100	100						
	Мука		66	66						
	Сахар		5	5						
	Соль		1	1						
	Масло сливочное		5	5						
	Дрожжи		1	1						
	Яйцо		5	4						
	Масло растительное		5	5						
	Сгущенное молоко		15	15						
	Чай с молоком	180			4,28	4,8	22,0	143,7		138
	Чай		1	1						
	Молоко		100	100						
	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	51,75		
	Всего:				67,4	50,0	400,03	2,173,46		

Использованная литература:

- Сан,пин 2.4.1.3049-13 от 15.05.13г.
- Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Савельева Н.Ю. 2005г.
- Организация детского питания Плотникова Т.В.2012г.
- Организация рационального питания детей в ДООУ Беленова Г.И., Павлова Т.А.
- Сборник рецептов. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.