

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 33
М.О. ШАХТЕРСКИЙ» ДНР



Ю.С. Вагина Ю.С. Вагина

Приказ № 18 от от 30.05.2025

Примерное перспективное двухнедельное меню на летне-осенний период

**ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 33 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ГОРОДА
КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

2025 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК I - неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	Сад	
A	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
Завтрак												
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,31	5,74	3,62	4,82	11,94	15,92	97,44	129,92	
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20 5	25 10	1,52 0,05	1,9 0,1	0,18 3,6	0,225 7,2	9,38 0,05	11,73 0,1	46,2 33,05	57,75 66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пр.произв	Мармелад	15	20	0,045	0,6	0,045	0,06	12,15	16,2	49,5	66,00	
Пр.произв	Фрукты свежие (банан)	95	100	1,43	1,50	0,475	0,5	19,95	21,00	91,2	96,00	
Итого				8,46	11,39	9,02	14,46	58,34	71,45	350,94	462,75	
2 завтрак	сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,22	1,62	3,69	4,92	3,96	5,28	54,06	72,08	
54-12м	Плов с курицей /Плов из	120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236,00	
54-11м	отварной говядины	120	150	9,2	11,5	8,8	11	23,2	29	209	261,2	
Пр.произв	Помидор свежий/консервирован.	40	50	0,44	0,55	0,08	0,10	1,84	2,30	9,20	11,50	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	
Итого				19,98	25,45	12,75	16,29	73,18	66,35	359,06	469,88	
Полдник												
54-34з (с 1 апреля)	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком/ Винегрет с растительным маслом	30	60	0,8	1,7	2,2	4,3	3,1	6,2	35,2	70,4	
Пр.произв	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,23	9,38	11,73	46,2	57,75	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5,00	6,7	20,9	27,9	

итого				2,52	3,9	2,38	4,53	17,48	24,63	102,3	156,05	
Итого за день				30,96	40,74	24,15	35,28	160,2	173,63	1002,3	1278,68	

ВТОРНИК I - неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы				
A	1	2	3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак												
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7	
Пр.произв	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	
Пр.произв 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
		5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	150	200	2,6	3,5	2,5	3,3	16,7	22,3	100,1	133,4	
Пр.произв	Фрукты свежие(яблоко)	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,88	10,40	42,75	45,00	
Итого				1,63	14,74	15,28	22,2	63,7	78,93	437,57	572,61	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	150	200	3,56	4,74	4,35	5,8	10,22	13,62	94,14	125,52	
54-16 р 54-8р	Котлета рыбная «Любительская»/ Суфле рыбное (минтай)	50	100	6,45	12,9	2	4	3,05	6,1	56,1	112,2	
		60	80	10,3	13,8	4,4	5,9	2,6	3,4	91,4	121,9	
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	
итого				25,53	38,72	17,23	25,37	59,35	83,59	495,84	608,52	
Полдник												
54-8г	Капуста тушеная	120	150	3,00	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5	
Пр.произв	Яйцо вареное	1/2	1/2	4,72	4,72	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	

54-14в	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4	
54-23	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,00	
Итого:				6,6	7,5	3,9	4,6	47,4	50,2	249,9	271,4	
Итого за день				48,59	62,59	29,63	43,57	167,63	209,06	1318,08	1709,09	

ЧЕТВЕРГ – I неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня в %
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак												
	Каша ячневая	100	120	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57	
54-60	Яйцо вареное	1/2	1/2	4,72	4,72	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	
Пр.произв	Помидор/огурец свежий	40	50	0,44	0,55	0,08	0,10	1,84	2,30	9,20	11,50	
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
	Маслом сливочным	5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	50,9	
				12,49	15,79	12,21	19,11	40,71	57,46	326,68	469,8	
Итого:				0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-18с	Свекольник	150	200	3,45	4,6	1,98	2,64	8,15	10,86	64,34	85,78	
54-35 м	Оладьи из печени по-кунцевски	60	80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5,00	6,3	28,8	36,00	187,00	233,7	
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	60	0,3	0,6	1,6	3,1	0,9	1,8	18,8	37,6	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	
				22,97	30,68	17,11	24,51	73,68	99,13	539,69	738,68	
Итого:												

Полдник												
54-1т	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241,00	301,2	
54-5оус	Соус молочный натуральный	10	20	0,36	0,72	0,74	1,48	0,96	1,92	11,92	23,84	
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4	
Итого:				27,56	35,02	11,94	15,78	27,76	36,22	328,22	425,44	
Итого за день				63,02	81,49	41,26	59,4	153,35	204,01	1384,59	1823,92	

ПЯТНИЦА – I неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня в %
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак												
54-9к	Каша «ДРУЖБА»	120	150	3	4	3,5	4,4	14,5	18,1	101,3	126,7	
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20 5	25 10	1,52 0,05	1,9 0,1	0,18 3,6	0,225 7,2	9,38 0,05	11,73 0,1	46,2 33,05	57,75 66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
54-2г	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пр.произв	Конфета шоколадная	20	20	1,06	1,06	0	0	10,32	10,32	182,16	182,16	
Итого:				6,73	8,61	8,38	13,48	39,15	46,75	396,26	479,69	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-25с	Суп гороховый	150	200	4,89	6,52	2,1	2,8	11,19	14,92	83,19	110,92	
54-27м	Рагу из курицы	120	150	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	230,4	263,1	
Пр.произв.	Огурец /помидор свежий/консервированный	40	50	0,1	0,1	0,1	0,1	1,6	1,9	7,6	9,5	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	
Итого:				19,41	25,1	6,58	8,47	47,67	63,89	428,19	534,82	
Полдник												
54-7т	Пудинг из творога с	120	150	9	11,3	4,2	5,3	10,7	13,3	116,6	145,8	

	яблоками											
54-4соус	Соус сметанный натуральный	10	20	0,29	0,58	1,65	3,3	0,66	1,32	18,61	37,22	
	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9	
				9,49	12,18	5,85	8,6	16,36	21,32	156,11	210,92	
Итого				35,63	45,89	20,81	30,55	114,38	143,16	1170,56	1415,43	
Итого за день												

ПОНЕДЕЛЬНИК – II неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня в %
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак												
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	120	150	5,00	6,2	6,1	7,6	22,6	28,2	164,9	206,2	
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
		5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
Пр.произв	Фрукты свежие (банан)	95	100	1,43	1,50	0,475	0,50	19,95	21,00	91,2	96,00	
				9,1	11,25	11,46	17,18	56,88	67,53	368,9	473,03	
Итого:				0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-20с	Суп картофельный с рыбой	150	200	6,29	8,38	1,95	2,6	10,95	14,6	86,54	115,38	
54-27с	(минтай)/ Суп с рыбными консервами	150	200	4,4	6,7	5,0	12,5	9,3	12,5	100,4	134,6	
54-9м	Шницель из курицы/	120	150	23	28,8	5,1	10,4	16,2	20,2	202,2	252,8	
54-15м	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	60	80	7,9	10,6	8,0	10,7	7,4	9,8	133,1	177,5	
54-6г	Рис отварной	120	150	3,00	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5	
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	

Итого:				39,01	51,16	17,43	30,97	72,48	109,77	581,34	945,08	
Полдник												
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
Пр.произв	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	
Пр.произв	Яйцо вареное	1/2	1/2	4,72	4,72	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	
Пр.произв	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,00	
Итого:				12,52	14,56	14,4	17,20	38,82	48,91	334,27	408,61	
Итого за день				60,63	76,97	43,29	65,35	179,38	237,41	1474,51	2016,72	

ВТОРНИК – II неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня в %
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак												
54-2г	Макароны отварные с овощами	120	150	3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8	
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
		5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
Пр.произв	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	38,00	38,00	
Пр.произв	Фрукты свежие (апельсин, мандарин)	70	100	0,63	0,90	0,14	0,20	5,67	8,10	30,10	43,00	
Итого:				7,4	9,45	9,92	15,38	45,4	55,53	305,4	405,83	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	3,53	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	82,77	110,36	
54-30м	Курица, тушенная с морковью/ Бефстроганов из говядины	120	150	16,9	21,2	6,8	8,6	5,3	6,6	151,7	189,6	
		60	80	8,9	12	9,3	12,4	1,4	1,9	125,5	167,5	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	150	3,5	4	4,2	5	24,4	30	149,7	187	

Пр.произв.	Огурец свежий/консервирован.	40	50	0,24	0,32	0,03	0,04	0,69	0,92	3,90	5,20	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	
итого				26,09	33,00	14,93	18,87	63,66	81,51	495,07	642,46	
Ужин												
54-27к	Каша жидкая молочная манная	120	150	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19,00	104,6	130,7	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
54-16в	Крендель сахарный/ Булочка	35	60	2	4	3,5	7	15,1	30,2	100,5	200,1	
	ванильная	30	60	2,3	4,6	2,05	4,1	15,26	30,52	88,5	177	
Итого:				9,22	14,7	9,13	15,63	59,84	67,43	359,9	592,35	
Итого за день				42,71	57,15	33,98	49,88	180,1	215,67	1350,37	1830,64	

СРЕДА – II неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня в %
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак												
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	5,0	6,0	6,5	8,1	23,00	29,00	170,3	212,9	
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
		5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5,00	6,7	20,9	27,9	
Итого:				7,67	9,65	11,38	17,18	37,43	47,53	283,9	384,83	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая, перловая)	150	200	3,71	4,94	4,34	5,78	8,45	11,26	87,66	116,88	
Пр.произв.	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00	
54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы/из говядины	120	150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3	
54-9м		120	150	12,1	15,1	11,2	14	10,3	12,9	190,8	238,5	

Пр.произв.	Огурец/помидор свежий/консервированный	40	50	0,1	0,1	0,1	0,1	1,6	1,9	7,6	9,5	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	
итого				23,27	29,72	8,8	11,45	61,37	80,78	418,46	785,48	
Ужин												
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	60	80	7,7	10,3	48	6,4	7,6	10,1	104,3	139	
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	120	150	2,3	2,9	21,2	26,5	6,5	8,1	226,4	283	
Пр.произв	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8	
итого				11,72	15,3	69,38	33,13	28,38	36,43	397,00	506,55	
Итого за день				42,66	54,67	89,56	61,76	138,38	175,94	1289,36	1866,86	

ЧЕТВЕРГ- II неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня в %
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак												
Пр.произв	Яйцо вареное	1/2	1/2	4,72	4,72	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	
	Каша пшеничная вязкая	110	160	3,66	5,57	1,85	4,23	22,66	34,35	123,78	200,57	
Пр.произв	Помидор свежий/консервир.	40	50	0,44	0,55	0,08	0,10	1,84	2,30	9,20	11,50	
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
		5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5,00	6,7	20,9	27,9	
Итого:				11,49	14,49	11,41	18,00	39,21	55,46	309,38	446,8	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-19с	Борщ с фасолью	150	200	4,56	6,08	4,37	5,82	9,53	12,7	95,69	127,58	
54-35м	Печень по-строгановски	60	80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4	
54-10г	Картофель отварной в	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139	173,7	

	молоке/ Картофельное пюре											
Пр.произв	Икра кабачковая	40	50	0,78	0,94	3,22	4,27	4,86	5,80	49,27	62,66	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-4хн	Компот из изюма	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,8	18,4	56,9	75,8	
итого				23,9	31,5	19,75	25,86	84,81	110,72	608,46	696,44	
Ужин												
54-6т	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	
Пр.произв	Со сгущенным молоком / с повидлом	15	20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,32	11,10	49,20	65,60	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86,00	
итого				13,78	24,84	6,37	10,3	27,12	43,1	220,1	364,3	
Итого за день				49,17	70,83	37,53	54,16	162,34	220,48	1327,94	1507,54	

ПЯТНИЦА II - неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, к/кал		Распределение еды по калорийности в течение дня в %
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак												
				3,6	4,8	3,3	4,5	13,7	18,4	99,5	133,4	
54-18к	Суп молочный с рисом	150	200									
Пр.произв. 53-19з	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20	25	1,52	1,9	0,18	0,225	9,38	11,73	46,2	57,75	
		5	10	0,05	0,1	3,6	7,2	0,05	0,1	33,05	66,1	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	4	6	0,9	1,35	1,1	1,65	0	0	13,45	20,18	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	5,00	6,7	20,9	27,9	
Итого				6,27	8,45	8,18	13,58	28,13	36,93	213,1	305,33	
2 завтрак сок фруктовый		100	100	0	0	0	0	11,2	11,2	190	190	
Обед												
54-17с	Суп из овощей	150	200	1,07	1,42	1,47	1,96	6,08	8,1	41,64	55,52	
Пр.произв. 54-5м	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	16,44	20,55	80,8	101,00	
		60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
	Котлета из курицы/ Котлета из говядины											

54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4	
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4	
Пр.произв.	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,2	69,3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81,00	
Итого				20,43	26,4	11,03	15,43	74,1	99,22	477,74	644,02	
Ужин												
54-3т	Суфле из моркови с творогом	120	150	9,2	11,6	5,5	6,9	18,6	23,3	160,7	200,9	
Пр.произв	Со сгущенным молоком	15	20	1,08	1,44	1,27	1,70	8,32	11,10	49,20	65,60	
Пр.произв	Молоко кипяченое	150	180	4,20	5,04	3,75	4,50	1,05	8,46	78,00	93,60	
Итого:				14,48	18,08	10,52	13,1	27,97	42,86	287,9	360,1	
Итого за день				41,18	52,93	29,73	42,11	141,4	190,21	1168,74	1499,45	

Рекомендации к приготовлению: при отсутствии свежемороженого мяса замена на мясные консервы,
при отсутствии свежего молока замена на молоко сгущенное.

Литература:

Пособие «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях» разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Авторы: Попова А.Ю., Брагина И.В., Шевкун И.Г., Яновская Г.В., Новосибирск 2022