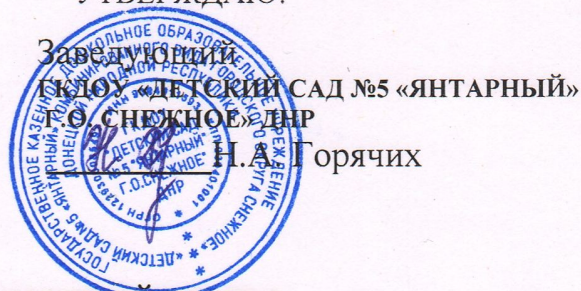


УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное двухнедельное меню на весенний период
для организации питания в
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД №5 «ЯНТАРНЫЙ» Г.О. СНЕЖНОЕ» ДНР**

**Разработано согласно сборника рецептов блюд и типовых меню для
организации питания детей в дошкольных образовательных организациях
г.Новосибирск, 2022г.**

Основное меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-20з	Горошек зеленый	93	1,7	0,1	3,5	22,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное(порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Завтрак	533	16,3	14,4	62,9	447,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-18с	Свекольник	200	4,5	3,1	18,3	85,7
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Котлеты из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	670	26,1	11,6	94,4	552,7
	Уплотненный Полдник					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Итого за Уплотненный Полдник	340	9,3	10,5	75,1	432,8
	Итого за день	1643	52,2	36,6	42,5	1476,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					

54-16г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-19з	Масло сливочное(порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Завтрак	460	10,8	14,7	66,4	443,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-10с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	8,5	119,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Тефтели рыбные (Минтай)	80	10,3	6,4	10,1	139
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,8	5,3	5,9	74,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
	Итого за Обед	735	22,9	20,2	72,8	604,3 *
	Уплотненный Полдник					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,4	4,3	18,2	125,4
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7
54-21гн	Какао смолком	200	3,4	2,6	11	81
	Итого за Уплотненный Полдник	400	15,1	17,3	44,2	392,1
	Итого за день	1695	49,3	52,3	193,5	1483
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,5	8,5	25,7	204,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное(порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
	Итого за Завтрак	400	10,7	14	51,8	375,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-28м	Биточек из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	745	45,3	18,9	75,8	507
	Уплотненный Полдник					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Уплотненный Полдник	410	38,1	19,7	45,3	510,1
	Итого за день	1655	94,6	52,7	183	1435,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Завтрак	440	13,9	15,7	53,1	409,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,9	4	6,1	112,2
54-22з	Маринад овощной со свеклой	60	0,8	5,3	5,1	71,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	655	24	19,4	70,8	554,7
	Уплотненный Полдник					
54-12г	Котлеты капустные	150	8,6	6,3	25,6	193,5
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Уплотненный Полдник	440	17,1	15	69,9	482,5
	Итого за день	1635	55,5	50,2	203,9	1489,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	30	187
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Завтрак	300	7,4	10,2	61,2	469,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-3с	Суп из овощей с картофелем	200	4,8	3,6	11,4	93,8
54-17г	Резь из курицы	150	13,7	8,3	3,2	163,1
54-24з	Начо картофельная	60	0,8	2,8	2,2	48,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-22гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	655	28,11	18,4	72,43	542,8
	Уплотненный Полдник					
54-12г	Макароны отварные с сыром	150	7,8	6,3	28,6	207,7
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Фрукты яблоки	60	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Уплотненный Полдник	440	16,4	16,3	72,9	469,7
	Итого за день	1635	55,01	49,2	217,23	1518,4

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Итого за Завтрак	460	16,81	17,9	82,33	418
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-29м	Шницель из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	745	41,8	18,8	86,4	681
	Уплотненный Полдник					
54-21г	Горшница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Уплотненный Полдник	450	24,4	8	72,9	461,5
	Итого за день	1755	83,51	44,8	251,73	1603,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-22з	Маринад овощной со свеклой	60	0,8	5,3	5,1	71,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
	Итого за Завтрак	500	16,3	21,3	67	525
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-10с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	8,5	119,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Обед	675	24,5	10,9	70,7	517,4
	Уплотненный Полдник					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20	140,5
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4
Пром.	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	95,9

	Итого за Уплотненный Полдник	390	14,2	10,6	67,5	421,8
	Итого за день	1665	55,5	42,9	215,3	1507,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
4-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
4-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
4-21гн	Какао смолоком	200	3,4	2,6	11	81
	Итого за Завтрак	400	11,6	12,4	49,7	356,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	625	29,7	12,4	66,4	494,6
	Уплотненный Полдник					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Уплотненный Полдник	370	23,7	17,6	63,7	507,4
	Итого за день	1495	55,5	42,5	189,9	1401,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
545-23з	Маринад овощной с томатом	60	0,8	5,3	5,9	74,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Завтрак	400	16,4	21,3	68	529
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Тефтели рыбные (Минтай)	80	10,3	6,4	10,1	139
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	685	21,4	19,2	74,3	555,3
	Уплотненный Полдник					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	30	187
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4

4-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Итого за Уплотненный Полдник	470	11,8	16,1	95,5	580
	Итого за день	1655	50,1	56,7	247,9	1707,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
4-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9
4-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9
54-19з	Масло сливочное(порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	Итого за Завтрак	460	8,7	13	65,9	414,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Шницель из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6
	Итого за Обед	805	48,21	20,6	106,43	803,5
	Уплотненный Полдник					
54,8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,20	9,8	46,9
Пром.	Вафли	30	0,8	1	23,2	105
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Итого за Уплотненный Полдник	230	4,3	4,3	45,5	238,4
	Итого за день	1765	66,91	55,7	242,53	1660
	Средние показатели за Завтрак	455,3	13,55	16,19	62,82	437,93
	Средние показатели за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Средние показатели за Обед	699,5	31,20	18,76	75,09	581,28
	Средние показатели за уплотненный Полдник	411	17,96	13,92	66,71	465,67
	Средние показатели за период	1665,8	62,21	48,26	218,77	1528,18

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд;

Фрукт**-допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый***-допускается выдача иных овощей.