



УТВЕРЖДАЮ:  
Н.Н.Фадеева  
директор МБОУ «СОШ 41»  
приказ от 05.08. 2024г № 69 /ДО

**Примерное цикличное десятидневное меню.  
для детей от 1,5 года до 3-х лет**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №41»**

659334 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Александра Пушкина 188, контактный телефон 8(3854) 37-54-11  
юридический адрес

корпус 2: 659334 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Николая Гоголя, 212А1, контактный телефон 8(3854) 37-66-86  
фактический адрес

корпус 3: 659304 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Льнокомбинат 33А1, контактный телефон 8(3854) 33-32-90  
фактический адрес

## Пояснительная записка

Примерное циклическое меню разработано для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет в детских дошкольных учреждениях (корпус 2 и 3), в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

Примерным меню, рассчитано на 1/3 и 2/4 недели с учётом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 1,5 до 3-х лет и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 10-часовым пребыванием в учреждении.

Примерное меню обеспечивает нормативное содержание белков, жиров и углеводов от калорийности рациона. Ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях соответствует рекомендуемым. При составлении меню учтены территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты разработаны на основании Сборника рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., (2-е издание, дополненное и переработанное), 2016 г.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается производить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам. При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Горячие блюда(супы, соусы, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60 - +65 градусов С, напитки, салаты не ниже +15 градусов.



## 1 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	0,83	26,44	169	Технологическая карта № 13 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №335
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Чая с сахаром	180	0,06	0,2	9,99	40	Технологическая карта № 43 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6,91</b>	<b>1,27</b>	<b>43,11</b>	<b>244</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	16,3	68	Технологическая карта № 45 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	
Обед	Нарезка из соленого огурца/нарезка из лука	30			1	5	Технологическая карта № 92/69 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 20/11
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,05	2,95	5,1	75	Технологическая карта № 2 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 75
	Гуляш из отварного мяса	50	16,4	5,18	1,65	104	Технологическая карта № 26 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,34	3,64	28,49	147	Технологическая карта № 14 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 179
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	Технологическая карта № 38 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>26,83</b>	<b>12,11</b>	<b>76,74</b>	<b>510</b>	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,5	15,8	17	185	Технологическая карта № 93 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 229
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	Технологическая карта №90 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 419
	Хле пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15,35</b>	<b>20,11</b>	<b>39,32</b>	<b>340</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>49,39</b>	<b>33,49</b>	<b>175,47</b>	<b>1162</b>	



## I неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша вязкая ячневая с маслом	150	3,12	3,08	20,7	125	Технологическая карта № 20 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №182
	Кондитерское изделия	20	1,6	2,6	12,8	82	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	Технологическая карта № 40 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 414
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,57</b>	<b>8,09</b>	<b>47,86</b>	<b>298</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,6	0,14	15	66	Технологическая карта № 70Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	150	1,69	1,99	7,7	88	Технологическая карта № 7Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 80
	Бефстроганов с соусом	60	1,14	9,33	2,48	138	Технологическая карта № 57Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 294
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,7	101	Технологическая карта № 23 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>8,2</b>	<b>15,34</b>	<b>63,1</b>	<b>499</b>	
Полдник	Биточки рыбные запеченные	50	7,53	2,54	5	73	Технологическая карта № 64Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 271
	Рис с овощами	110	2,55	3,64	2,97	135	Технологическая карта №65 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 334
	Чай с сахаром	150	0,04	0,1	9,99	28	Технологическая карта №43 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>12,4</b>	<b>6,52</b>	<b>32,72</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>28,77</b>	<b>29,95</b>	<b>158,68</b>	<b>1169</b>	



1 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день),300 мл							
Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	150	3,29	3,96	22,2	136	Технологическая карта № 18 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) №182
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,46	139	Технологическая карта № 50 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) №3
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	Технологическая карта № 43Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8,08</b>	<b>10,86</b>	<b>46,65</b>	<b>315</b>	
Второй завтрак	Сок фруковый	100	0,3	0,1	16,3	68	Технологическая карта № 45 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) №418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	
Обед	Суп по -уральски	150	5,62	16,43	10,05	165	Технологическая карта № 10Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 83
	Запеканка из печени с р	50	6,2	2,5	6,8	74	Технологическая карта № 77Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 311
	Свекла тушеная	110	1,63	3,53	10,74	81	Технологическая карта №34 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 357
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	Технологическая карта № 38 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,1	0,18	5,01	26	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>15,83</b>	<b>22,9</b>	<b>68,18</b>	<b>501</b>	
Полдник	Булочка домашняя	80	7,42	1,58	41,7	211	Технологическая карта № 56 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 452
	Кисломолочный продукт (йогурт,ряженка, кефир,снежок)	150	4,35	3,75	6,75	75	Технологическая карта №46 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделии для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 420
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>11,77</b>	<b>5,33</b>	<b>48,45</b>	<b>286</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1180</b>	<b>35,98</b>	<b>39,09</b>	<b>179,58</b>	<b>1170</b>	

## 1 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша вязкая овсяная (геркулес)с маслом	150	3,95	4,68	19,86	137	Технологическая карта № 16 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №182
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций,
	Какао с молоком	180	3,767	3,19	15,82	107	Технологическая карта №39 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,237</b>	<b>8,03</b>	<b>45,52</b>	<b>291</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	Технологическая карта № 45Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>43</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,34	3,05	7,16	118	технологическая карта № 5Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 94
	Бигус с мясом	160	7,28	5,97	7,86	203	Технологическая карта № 30 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 336
	Кисель	150			13,50	47	технологическая карта №11.10 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (Коровка Л.С Добросердов И.И) №233
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0.1	0,18	5,01	26	технологическая карта №31 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	технологическая карта №32Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>10,9</b>	<b>9,44</b>	<b>48,29</b>	<b>464</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	14,04	11,28	23,76	268	Технологическая карта № 12 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 250
	Джем	15			10	38	технологическая карта № 12Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 250
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	технологическая карта №32 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Чай с сахаром	150	0,04	0,1	9,99	28	Технологическая карта №43 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
<b>Итого за полдник</b>		<b>305</b>	<b>15,6</b>	<b>11,54</b>	<b>53,59</b>	<b>381</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>36,237</b>	<b>29,01</b>	<b>157,5</b>	<b>1179</b>	



## 1 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с м	150	2,28	3,35	23,48	129	Технологическая карта № 15Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	Технологическая карта № 39Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,47</b>	<b>6,7</b>	<b>49,14</b>	<b>283</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	Технологическая карта № 45 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>12,7</b>	<b>53</b>	
Обед	Луковая нарезка/зеленый горошек	30	0,89	1,3	1,8	25	Технологическая карта №69Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ(В.А.Тутельяна) №10/11
	Свекольник со сметаной	150	1,32	2,65	7,26	69	Технологическая карта №4 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 145
	Котлеты из говядины	50	7,72	5,78	7,85	140	Технологическая карта № 25 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №299
	Каша пшеничная с маслом рассыпчатая	110	3	3	20	124	Технологическая карта № 68 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №330
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,32	85	Технологическая карта № 38 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,1	0,18	5,01	26	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>15,31</b>	<b>12,93</b>	<b>77,5</b>	<b>539</b>	
Полдник	Пирог печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	100	7,14	8,96	41,84	277	Технологическая карта № 37Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 437/500
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7	29	Технологическая карта №95Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ(В.А.Тутельяна) №412
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,21</b>	<b>8,97</b>	<b>48,84</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>30,49</b>	<b>28,6</b>	<b>188,18</b>	<b>1181</b>	

## 2 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день),300 мл							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,64	4,96	38,83	206	Технологическая карта № 14 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №179
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Чая с сахаром	180	0,06	0,2	9,99	40	Технологическая карта № 43 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,02</b>	<b>5,4</b>	<b>55,5</b>	<b>281</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	16,3	68	Технологическая карта № 45Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,2		3	17	Технологическая карта № 44Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна)№12
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	5	8	10	133	Технологическая карта № 6Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (Конь И.Я) № 87
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	19,58	5,02	18,5	193	Технологическая карта № 24Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Технологическая карта №52Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организац:ий, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>28,82</b>	<b>13,36</b>	<b>72</b>	<b>522</b>	
Полдник	Булочка сдобная печеная из дрожжевого теста с джемом	60	3,54	3,76	36,28	193	Технологическая карта № 36Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 436/437
	Кисломолочный продукт (йогурт,ряженка,кефир,с нежок)	180	5,22	4,5	7,2	90	Технологическая карта №46 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 420
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,76</b>	<b>8,26</b>	<b>43,48</b>	<b>283</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>47,9</b>	<b>27,02</b>	<b>187,28</b>	<b>1154</b>	



## 2 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп ("Дружба")	150	7,57	7,91	29,62	161	Технологическая карта № 19 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №191/1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,85	107	Технологическая карта № 39 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>11,26</b>	<b>55,31</b>	<b>315</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,6	0,14	15	66	Технологическая карта № 70Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,33	2,69	7,15	66	Технологическая карта № 8Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 91
	Тефтеля мясная	50	3,5	3,95	4,58	81	Технологическая карта № 33 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 304
	Капуста тушенная	110	2,31	4,08	10,56	88	Технологическая карта № 28 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 143
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,1	0,18	5,01	26	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>9,52</b>	<b>11,16</b>	<b>62,88</b>	<b>415</b>	
Полдник	Запеканка из творога	120	24,29	18,2	23,74	274	Технологическая карта № 11 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 251
	Соус молочный жидкий	20	0,84	1,11	1,62	18	Технологическая карта № 11Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №251
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
	Чай с сахаром	150	0,04	0,1	6,99	28	Технологическая карта №43Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>26,69</b>	<b>19,57</b>	<b>42,19</b>	<b>367</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>49,57</b>	<b>41,99</b>	<b>175,38</b>	<b>1163</b>	



2 недели среда

Прием пищи	Наименование блюда	Блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная							
Завтрак	пшеничная (Артек) с маслом	150	3,95	3,95	24,25	148	
		Бүтөрөдү с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139
		Кофеинный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
Итого завтрак							
345	11,02	12,83	49,44	357			
Второй завтрак							
завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	
Итого за второй завтрак							
100	0,5			10,1	43	43	
Обед							
Обед	Борщ со секей капустой и картофелем со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	82	
		Технологическая карта №3 Сборник рецептов блюд в кулинарных изданий для питания детей в ДЮУ (В.А.Тутельная) №63					
		50	7,72	5,78	7,85	137	137
		Технологическая карта №25 Сборник рецептов блюд в кулинарных изданий для питания детей в ДЮУ (В.А.Тутельная) №299					
		110	4,23	0,61	19,39	114	114
		Технологическая карта №13 Сборник рецептов блюд в кулинарных изданий для питания детей в ДЮУ (В.А.Тутельная) №335					
		150	0,33	0,02	20,82	85	85
		Технологическая карта №38 Сборник рецептов блюд в кулинарных изданий для питания детей в ДЮУ (В.А.Тутельная) №394					
15	0,1	0,18	5,01	26	26		
Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изданий для дошкольных организаций, под об. Фед.Перевалова А.Я №123							
30	2,28	0,24	14,76	70	70		
Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изданий для дошкольных организаций, под об. Фед.Перевалова А.Я №123							
Итого за обед							
505	15,42	9,78	75,48	514			
Подник							
Подник	Пирог печеный из дрожжевого теста с фаршем рисовым с яйцом	100	3,68	6,88	22,33	166	
		Технологическая карта №55 Сборник рецептов блюд в кулинарных изданий для питания детей в ДЮУ (В.А.Тутельная) №437/499					
Чай с молоком	Чай с молоком	180	3,18	2,36	14,31	89	
		Технологическая карта №42 Сборник рецептов блюд в кулинарных изданий для питания детей в ДЮУ (В.А.Тутельная) №413					
Итого за подник							
280	6,86	9,24	36,64	255			
Итого за день							
1230	33,8	31,85	171,66	1169			

№ рецептуры



## 2 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159	Технологическая карта № 15Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 182
	Кондитерское изделия	20	1,6	2,6	12,8	82	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	Технологическая карта № 43 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,72</b>	<b>9,87</b>	<b>51,64</b>	<b>332</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,6	0,14	15	66	Технологическая карта № 70Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №386
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,16	9,79	114	Технологическая карта № 6Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 87
	Печень по-строгановски	50	7,2	2,9	1,78	60	Технологическая карта № 31 Методические указания города Москвы "Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях" №102,115а
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,7	101	Технологическая карта № 23 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 339
	Компт из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	Технологическая карта №38Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,1	0,18	5,01	26	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>15,13</b>	<b>10,02</b>	<b>66,86</b>	<b>456</b>	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	Технологическая карта № 21Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 261
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,28	3,19	23,22	134	Технологическая карта №22Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 330
	Кисель	150			13,50	47	Технологическая карта №11.10 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (Коровка Л.С Добросердов И.И) №233
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об. Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>13,49</b>	<b>7,98</b>	<b>53,68</b>	<b>332</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>37,94</b>	<b>27,87</b>	<b>187,18</b>	<b>1186</b>	

2 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая деская (на весь день),300 мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,7	16,92	131	Технологическая карта № 1Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №100
	Кофейный напиток с молоком	150	2,43	2	10,36	70	Технологическая карта № 40Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №414
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,12</b>	<b>6,7</b>	<b>37,12</b>	<b>248</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	Технологическая карта № 45 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	
Обед	Морковь отварная	30	0,1		2	6	технологическая карта №1Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №42
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,05	2,94	5,1	56	Технологическая карта № 2 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 73
	Плов из птицы,мяса	160	16	13,34	26,76	304	технологическая карта № 27 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,1	0,18	5,01	26	Технологическая карта №51 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>19,53</b>	<b>16,72</b>	<b>74,45</b>	<b>547</b>	
Полдник	Пирог с капустой	120	7,2	6	38,4	299	технологическая карта № 7Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (Конь.И. Я № 138)
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	технологическая карта №55Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №412
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>7,27</b>	<b>6,01</b>	<b>45,5</b>	<b>328</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>36,42</b>	<b>29,43</b>	<b>167,17</b>	<b>1166</b>	