

УТВЕРЖДАЮ:

Н.Н.Фадеева
директор МБОУ «СОШ 41»
приказ от 05.08.2024г № 69 /ДО
:



**Примерное циклическое десятидневное меню.
для детей от 3-х до 7 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, 212\1, контактный телефон 8(3854) 37-66-86
фактический адрес

корпус 3: 659304 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Льнокомбинат 33\1, контактный телефон 8(3854) 33-32-90
фактический адрес

Пояснительная записка

Примерное цикличное меню, для организации питания детей от 3-х до 7 лет в детских дошкольных учреждениях(корпус 2 и 3), разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждёнными 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 3-х до 7 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 проводить 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	200	7,36	1,1	26,4	224	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	34	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
Итого за завтрак		400	8,74	1,54	43,07	298	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	16,3	68	Технологическая карта № 45Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
Итого за второй завтрак		100	0,3		16,3	68	
Обед	Нарезка из соленого огурца/нарезка из лука	30			1	5	Технологическая карта № 92/69Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ(В.А.Тутельяна) №20/11
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,26	3,52	6,12	91	Технологическая карта № 2Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ(В.А.Тутельяна) №73
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,28	2,64	166	Технологическая карта № 26Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,49	4,3	33,66	185	Технологическая карта № 14Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 179
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,91	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	Технологическая карта №52Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
Итого за обед		620	23,23	16,52	92,93	665	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,84	15,8	1,7	185	Технологическая карта № 93Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 229
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	Технологическая карта №90 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 419
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
Итого за полдник		310	16,6	20,92	25,53	357	
Итого за день		1430	48,87	38,98	177,83	1388	

1 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	180	4	3,69	25	135	Технологическая карта № 20 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №182
	Кондитерское изделия	40	3,2	5,2	25,6	164	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
Итого за завтрак		400	10,05	11,3	64,96	390	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	15	66	Технологическая карта № 70 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №386
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	15	66	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	180	2,02	2,37	9,23	96	Технологическая карта № 7Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №80
	Бефстроганов с соусом	80	1,51	12,43	3,29	187	Технологическая карта № 5726Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 294
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,68	119	Технологическая карта № 23 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	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	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
Итого за обед		620	10,09	19,5	75,04	602	
Полдник	Биточки рыбные запеченные	60	9,03	3,04	5,99	87	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	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
	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
Итого за полдник		380	13,92	7,12	33,71	332	
Итого за день		1500	34,46	37,92	188,71	1390	

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	180	3,9	4,75	26,64	163	Технологическая карта № 18 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №182
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	18,48	180	Технологическая карта № 50 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №3
	Чай с сахаром	160	0,06	0,2	6,99	29	Технологическая карта № 43 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
Итого за завтрак		400	10,64	13,4	52,11	372	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	16,3	68	Технологическая карта № 45 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,1	16,3	68	
Обед	Суп по-уральски	180	8	15	10	210	Технологическая карта № 10 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №83
	Запеканка из печени с р	70	8,7	3,5	9,6	105	Технологическая карта № 77 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 311
	Свекла тушеная	130	1,92	4,17	12,69	96	Технологическая карта № 34 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 312
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	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
	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
Итого за обед		610	22,62	23,17	78,71	617	
Полдник	Булочка домашняя	80	7,42	1,58	41,7	211	Технологическая карта № 56 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 452
	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир, снежок)	180	5,22	4,44	7,2	90	Технологическая карта №46 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 420
Итого за полдник		260	12,64	6,02	48,9	301	
Итого за день		1370	46,2	42,59	196,02	1358	

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	200	6,38	4,07	27,13	187	Технологическая карта № 16 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №182
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	Технологическая карта №52 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	Технологическая карта № 39 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №416
Итого за завтрак		400	11,63	7,46	52,61	341	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,01	43	Технологическая карта № 45 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
Итого за второй завтрак		100	0,5		10,01	43	
Обед	Суп-лапша домашняя	180	1,6	3,66	8,59	154	Технологическая карта № 9Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 94
	Бигус с мясом	200	9,09	7,46	9,82	275	Технологическая карта № 30Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 336
	Кисель	180			16,20	56	Технологическая карта №11.10 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (Корова Л.С.Добросердов И.И) №233
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	Технологическая карта №52Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
Итого за обед		610	14,29	11,36	56,05	590	
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	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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,2	9,99	40	Технологическая карта №44 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 400
Итого за полдник		345	16,38	11,72	58,51	416	
Итого за день		1455	42,8	30,54	177,18	1390	

I 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 маслом	200	3,02	3,97	31,31	173	Технологическая карта № 15Сборник рецептур 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 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 №51 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
Итого за завтрак		400	8,21	7,32	56,97	327	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		12,7	53	Технологическая карта № 45 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
Итого за второй завтрак		100	0,5		12,7	53	
Обед	Луковая нарезка/зеленый горошек	30	0,89	1,3	1,8	25	Технологическая карта №69Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №10/11
	Свекольник со сметаной	180	1,59	3,18	8,72	83	Технологическая карта №4 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 145
	Котлеты из говядины	70	10,8	8,09	10,99	190	Технологическая карта № 25 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №299
	Каша пшенная с маслом рассыпчатая	130	4	4	23	146	Технологическая карта № 68 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	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
	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
Итого за обед		640	21,28	17,07	90,93	650	
Полдник	Пирог печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	120	8,56	10,75	50,2	332	Технологическая карта № 37Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 437/500
	Чай с лимоном	180	0,08	0,012	8,52	35	Технологическая карта №95Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №412
Итого за полдник		300	8,64	10,762	58,72	367	
Итого за день		1440	38,63	35,152	219,32	1397	

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	180	10,36	5,85	46,59	271	Технологическая карта № 14 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №179
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69	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
Итого за завтрак		400	13,06	6,53	69,94	380	
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
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,1	16,3	68	
Обед	Кукуруза консервированная	50	2		5	28	Технологическая карта № 44Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №12
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180	7	9	11	159	Технологическая карта № 6Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (Конь И.Я) № 87
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	25,06	6,8	20	241	Технологическая карта № 24Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	Технологическая карта №52Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под об, Ред.Перевалова А.Я № 123
Итого за обед		610	38,26	16,22	85,58	646	
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, снежок)	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
Итого за полдник		240	8,76	8,26	43,48	283	
Итого за день		1350	60,38	31,01	215,3	1377	

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")	200	8,24	10,62	41,18	219	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
Итого за завтрак		400	13,43	13,97	66,87	373	
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
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,14	15	66	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	3,22	2,02	8,58	79	Технологическая карта № 8Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 91
	Тефтеля мясная	80	5,59	6,27	7,32	108	Технологическая карта № 33 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 304
	Капуста тушаная	130	2,72	4,82	12,47	120	Технологическая карта № 28 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	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
	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
Итого за обед		620	15,53	13,61	74,79	513	
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	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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	Технологическая карта №43Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
Итого за полдник		350	27,47	19,57	50,11	402	
Итого за день		1470	57,03	47,15	206,77	1354	

2 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 молочная пшеничная(Артек) с маслом	180	4,74	4,74	29	177	Технологическая карта № 17 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) №182
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	18,48	180	Технологическая карта № 50 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) №3
	Кофейный напиток с молоком	160	2,43	2,1	11,33	75	Технологическая карта № 40Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 414
Итого за завтрак		400	13,85	15,29	58,81	432	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	Технологическая карта № 45 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) №418
Итого за второй завтрак		100	0,5		12,7	43	
Обед	Борщ со сежей капустой и картофелем со сметаной	180	1,17	3,5	7,88	98	Технологическая карта № 3 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 63
	Котлета из говядины	70	10,8	8,09	10,99	183	Технологическая карта №25 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 299
	Макаронные изделия отварные	130	5	0,72	22,91	134	Технологическая карта №13 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 335
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 394
	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
	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
Итого за обед		610	20,97	12,81	88,2	621	Т
Полдник	Пирог печеный из дрожжевого теста с фаршем рисовым с яйцом	120	4,41	8,25	26,79	199	Технологическая карта № 55Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 437/499
	Чай с молоком	180	3,18	2,36	14,31	89	Технологическая карта №42 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДООУ (В.А.Тутельяна) № 413
Итого за полдник		300	7,59	10,61	41,1	288	
Итого за день		1410	42,91	38,71	200,81	1384	

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 пшенинная с маслом	180	4,9	5,8	28,5	175	Технологическая карта № 15 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 182
	Кондитерское изделия	40	3,2	5,2	25,6	164	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	Технологическая карта № 43Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 411
Итого за завтрак		400	10,95	13,41	68,46	430	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,6	0,14	15	66	Технологическая карта № 70 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №386
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,14	15	66	
Обед	Суп с картофелем ии горохом	180	3,96	3,8	11,2	137	Технологическая карта № 6 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна)№87
	Печень по-строгановски	70	10,08	4,06	2,49	85	Технологическая карта№ 31 Методические указания города Москвы "Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях"№102,115а
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,68	117	Технологическая карта № 23 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №394
	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
	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
Итого за обед		610	20,3	12,52	52,81	545	
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 (гарнир)	110	3,28	3,19	23,22	134	Технологическая карта №22 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 330
	Кисель	180			16,2	56	Технологическая карта №11.10 Сборник рецептов блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (Корова Л.С Добросердов И.И) №233
	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
Итого за полдник		400	13,49	7,98	56,38	341	
Итого за день		1510	45,34	33,91	192,65	1382	

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	200	5,75	5,22	18,84	145	Технологическая карта № 1 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №100
	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
	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
Итого за завтрак		400	10,12	7,79	43,04	283	
Второй завтрак	Сок	100	0,5		10,1	43	Технологическая карта № 45 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	10,1	43	
Обед	Морковь отварная	30	0,1		2	6	Технологическая карта №91 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №42
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	3,51	6,11	6,12	91	Технологическая карта № 2 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 73
	Плов из птицы, мяса	210	21,47	16,69	35,69	406	Технологическая карта № 27 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101	Технологическая карта № 38 Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) № 394
	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
	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
Итого за обед		650	29,08	23,3	21,44	709	
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)
	Чайс с лимоном	180	0,08	0,1	8,52	35	Технологическая карта №95Сборник рецептур блюд в кулинарных изделий для питания детей в ДОУ (В.А.Тутельяна) №412
Итого за полдник		300	7,28	6,1	46,92	334	
Итого за день		1450	46,98	37,19	121,5	1369	