

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 90 «Сказка»

О.Н. Серкевич

**Перспективное зимне-весеннее
двухнедельное меню на 2023-2024 г**

День: Понедельник

Неделя: 1 неделя

сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Печенье	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Итого за завтрак:	475	14,34	15,82	101,15	596,39	
Обед	Рассольник со сметаной	200	11,85	15,43	86,72	528,29	73
	Голубцы ленивые	180	0,56	2	2,26	29,64	298
	Соус сметанный	40	0,16	0,07	24,18	98,01	354
	Компот из сухофруктов	180	2,49	0,39	14,43	68,1	376
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	690	20,53	18,86	155,27	942,81	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	94,9	11,84	7,47	160,7	240
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	98,7	
	Банан	100	1,56	0,42	27,84	122,04	368
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Итого за полдник:	440	98,74	14,83	62,31	422,44	
Итого за 1 день		1605	133,61	49,51	318,73	1961,64	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,75	8,49	16,44	153	3
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак:	525	14,47	17,9	75,62	516,49	
Обед	Свекольник со сметаной	200	4	4,8	32,2	199	114
	Каша Артек	130	9,42	5,67	71,22	354,65	314
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282
	Салат из консервированных огурцов с луком	50	0,42	3,1	0,133	35,5	19
	Компот из свежемороженой фруктов	180	0,15	0,07	24,18	98	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	730	28,79	22,31	163,313	1041,88	
Полдник	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Биточки из рыбы	80	11,19	7,62	7,91	142,26	255
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник:	430	20,38	12,09	92,52	545,93	
Итого за 2 день		1685	63,64	52,3	331,453	2104,3	

День Среда
 Неделя: 1 неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	110	63,7	11,66	1,3	13,86	215
	Салат из кукурузы	70	2	3,5	5,6	69,44	12
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	500	68,97	24,07	43,34	321,3	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,69	4,28	38,09	201,58	86
	Биточки рубленые из птицы	80	6,88	7,7	7,9	127,8	305
	Капуста тушеная	130	2,68	4,18	9,6	75,4	336
	Компот из свежих яблок и лимона	180	0,15	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	680	19,87	17,23	104,94	712,35	
Полдник	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Сырники из творога	120	16,46	23	30,66	394,9	231
	соус фруктовый	50	0,08	0,06	6,05	23,9	360
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Итого за полдник:	550	25,36	29,97	91,89	732,29	
Итого за 3 день		1730	114,2	71,27	240,17	1765,94	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	520	11,97	15,8	81,42	510,49	
Обед	Суп рисовый с яйцом	200	0,98	4	6,77	73,6	80
	Макаронник с мясом	165	11,92	10,56	34,37	269,62	292
	Салат из квашеной капусты	70	0,54	4,2	6,16	63,98	20
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,25	17	73,2	398
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	705	19,51	19,98	91,98	699,17	
Полдник	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Котлеты рыбные любительские	80	11,19	7,62	7,91	142,26	256
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,7	12,7	84	395
	Пряник	40	3,5	3	20,2	145	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	470	26,56	17,77	115,22	733,93	
Итого за 4 день		1695	58,04	53,55	288,62	1943,59	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца варёные	40	0,2	0,18	0,01	2,51	213
	Икра кабачковая промышленная	130	1,17	6,11	7,04	91	53
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,72	6,88	34,56	139	3
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	495	1,65	6,32	22,15	155,31	
Обед	Суп гороховый с гречками	200	4	4,2	16,16	117,5	372
	Плов из говядины	200	23,62	14,85	37,81	370,94	304
	Огурец консервирован	50	0,27	0	1,1	5,56	
	Кисель из свежемороженый фруктов	180	0,21	0,1	24,72	100,8	378
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	720	33,57	20,12	107,47	813,57	
Полдник	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Пирожок с повидлом	100	6,13	8,4	44,88	268,48	454
	Какао с молоком	180	3,78	3,8	19	128,4	397
	Итого за полдник:	480	18,61	19,09	108,86	669,37	
Итого за 5 день		1695	42,05	34,15	170,86	1129,76	

Итого за весь период			201,79	202,33	899,34	6095,97	
Среднее значение за период			20,179	20,233	89,934	609,597	
Содержан ие белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн ости			3,31	3,32	14,75		

День: Понедельник

Неделя: 2 неделя

сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	520	11,85	15,43	86,72	528,29	
Обед	Суп овощной	200	1,94	5,22	10,2	95,28	51
	Каша перловая с маслом	130	4,1	4,89	22,1	142,3	168
	Фрикадельки мясные в соусе	80	10,6	9,32	10,5	165,84	288
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	20	80,66	376
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	680	22,4	20,4	90,48	702,85	
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	200	28,24	36,5	30,24	542,6	229
	Бананы	100	1,96	0,72	38,14	169,04	368
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник:	480	35,68	42,1	77,45	813,64	
Итого за 1 день		1680	69,93	77,93	254,65	2044,78	

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	3
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	520	13,94	14,19	99,54	496,49	
Обед	Суп-пюре из зелёного горошка с гренками	200	1,72	3,42	9,24	72,41	101
	Каша пшенная	130	7,35	5,37	39,15	229,98	168
	Пудинг из говядины	80	10,28	9,61	1,48	132,2	290
	Огурец консервир	50	0,27	0	1,1	5,56	
	Компот из свежемороженой фрукты	180	0,15	0,07	24,18	98	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	730	25,24	19,44	102,83	756,92	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,54	6,29	1,67	111,8	258
	Винегрет из овощей	130	1,75	7,93	10	11,9	45
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Пряник	40	3,5	3	20,2	145	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	430	16,84	14,67	34,17	228,86	
Итого за 2 день		1680	56,02	48,3	236,54	1482,27	

День: Среда
 Неделя: 2неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,8	19	128,4	397
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак:	520	18,13	21,68	84,42	603,89	
Обед	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	2,33	5	15,2	97,19	57
	Жаркое домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Салат из консервированных огурцов	50	0,42	3,1	0,133	35,5	19
	Компот из свежих яблок и лимона	180	0,15	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	740	35,9	16,64	86,633	705,26	
Полдник	Омлет натуральный	110	63,7	11,66	1,3	13,86	215
	Икра кабачковая	130	0,74	4,1	6	63,23	53
	Печенье	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	490	69,48	16,6	44,23	250,35	
Итого за 3 день		1750	123,51	54,92	215,28 3	1559,5	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг из творога с повидлом	150	6,1	11,38	7,18	154,53	240
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,7	12,7	84	395
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	470	11,93	22,6	51,42	453,33	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	7,9	5,24	41,72	238,5	83
	Котлеты рыбные любительские	80	11,19	7,62	7,91	142,26	256
	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Салат из квашеной капусты	70	0,54	4,2	6,16	63,98	20
	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,72	100,8	381
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	750	31,95	22,15	170,3	1062,82	
Полдник	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	393
	Булочка домашняя	100	6,66	6,15	49,78	269	469
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник:	480	15,48	13,06	104,96	582,49	
Итого за 4 день		1700	59,36	57,81	326,68	2098,64	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	520	11,97	15,8	81,42	510,49	
Обед	Суп рыбный из горбуши	200	8,41	3,56	36,25	204,19	374
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,23	8,68	65,95	399,26	302
	Компот из лимона	180	0,39	0,09	30,48	124,68	374
	Хлеб белый	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	650	31,5	13,3	160,36	946,9	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	4	4,8	29,47	169	206
	Огурец консервир	50	0,27	0	1,1	5,56	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Итого за полдник:	380	4,39	4,82	40,77	215,56	
Итого за 5 день		1550	47,86	33,92	282,55	1672,95	

Итого за весь период			186,65	195,15	845,38	5781,33	
Среднее значение за период			18,665	19,515	84,538	578,133	
Содерж БЖУ в меню за период в % от калорийности			3,23	3,38	14,62		