

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 5



Т.В. Постельная/

приказ от 17 февраля 2021 года № 01-23/53

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 5
БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

С. НОВОПАВЛОВКА
2021 год

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 5

_____/Г.В. Постельная/

приказ от 17 февраля 2021 года № 01-23/53

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 5
БЕЛОГЛИНСКОГО РАЙОНА»
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

С. НОВОПАВЛОВКА

2021 год

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	200	5,72	5,59	18,8	143,6	0,9
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с маслом и сыром	53	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
итого		433	12,23	12,88	46,55	345,81	1,03
2-й завтрак							
№ 401-11	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
ИТОГО за 2-й завтрак		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
ОБЕД							
или № 13,14,15,20-11	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
№ 81-11	Суп картофельный с бобовыми	220	5,49	5,27	16,32	135	5,81
№ 13-12	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№ 355 -12	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	0,54
№ 282-12	Котлета	85	11,92	8,8	11,64	173	0
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	30,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за обед		820	32,6	26,54	128,81	870,85	27,54
ПОЛДНИК							
№ 237-11	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	0,24

№ 354-11	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,02
№ 400-12	Молоко кипяченое	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7
ИТОГО за полдник		350	24,33	19,5	30,17	398	2,96
ВСЕГО		1783	74,38	63,42	213,09	1706,7	32,07

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	ВЫХОД (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№508-14	Каша геркулесовая молочная	200	5,76	8,73	20,07	182,07	15,57
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с маслом	53	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
	сыром						
итого		433	12,27	16,02	47,82	384,28	15,7
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№506-14	Суп картофельный с галушками по-полтавски	220	2,9	2,5	21	120,1	3,7
№287-12	Тефтеля мясная (2-й вариант)	80	5,42	6,02	6,86	103,3	0,3
№132-12	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158	32,74
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	30,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за обед		715	17,36	16,68	100,83	616,77	38,46

ПОЛДНИК							
№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	115	11,77	7,17	54,47	336,43	0,21
№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
ИТОГО за полдник		315	15,84	10,71	72,03	455,43	1,8
ВСЕГО		1651	46,37	43,41	238,86	1532,5	59,56

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	
							МГ

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№94-12	Суп молочный с рисом	200	4,77	5,03	16,67	131,08	0,91
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
итого		423	7,21	9,208	46,65	310,04	0,94
2-й завтрак							
№ 368-12	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ОБЕД							
№ 702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№205-12	Макаронны отварные с маслом	120	3,27	4,08	17,51	129,86	0
№277-12	Гуляш из отварного мяса	105	13,62	10,58	3,46	165	0,73
№ 13,14,20-12	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за обед		770	25,99	24,24	102,87	723,67	66,52

ПОЛДНИК							
№ 507-14	Сдоба (булочка)	90	7,5	6	51,9	289,6	0,15
№400-12	Молоко кипяченое	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7
ИТОГО за полдник		290	13,59	11,4	61,98	402,6	2,85
ВСЕГО		1701	47,07	45,13	218,36	1467,1	77,31

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	200	5,72	5,59	18,78	143,6	0,9
№ 394-12	Чай с молоком	180	3,52	3,1	15,04	102,4	1,58
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
итого		423	11,62	12,85	53,82	385	2,48
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№501-14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	2,35	3,4	17,2	132,4	16,46
№502-14	Рыба тушеная в томате	140	14,5	8	7,5	160,3	сл.
№503-14	Пюре картофельное	150	3,7	4,9	21,5	151,6	36,2
№504-14	Икра свекольная	80	1,52	4,64	11,68	87,44	10
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за обед		855	27,13	21,68	112,87	767,11	64,38

ПОЛДНИК							
№505-14	Овощи тушеные, яйцо отварное	130	6,8	14,72	22,32	208	35,78
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№372-12	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за полдник		350	8,13	15,15	56,1	353,6	37,5
ВСЕГО		1816	47,78	49,68	240,97	1581,7	107,96

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	

**САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№392-11	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,09	44	0,03
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
итого		373	11,04	10,27	69,73	426	0,03
2-й завтрак							
№368-12	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД							
№702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№703-14	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	17,44	18,88	12,96	291,68	16,02
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за обед		645	25,7	24,82	89,45	668,05	62,34
ПОЛДНИК							
№500-14	Пирожок с повидлом	90	6,6	4,7	56,42	284	9,1

№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
ИТОГО за полдник		290	10,67	8,24	73,98	403	10,69
ВСЕГО		1408	47,81	43,73	242,96	1541,1	83,06

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№168-12	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	0
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с маслом, сыром	53	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1
итого		433	11,03	11,36	58,32	379,21	0,13
2-й завтрак							
№ 401-11	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
ИТОГО за 2-й завтрак		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
ОБЕД							
или № 13,14,15,20-11	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
№704-14	Суп вермишелевый	220	2,6	2,66	17,7	104,9	12,3
№ 13-12	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№ 355 -12	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	0,54
№ 282-12	Котлета	85	11,92	8,8	11,64	173	0
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за обед		820	29,71	23,93	131,19	840,75	34,03
ПОЛДНИК							

№230-12	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28
№ 354-11	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,02
№ 400-12	Молоко кипяченое	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7
ИТОГО за полдник		405	28,68	23,47	35,61	471	3
ВСЕГО		1838	74,64	63,26	232,68	1783	37,7

№ по сборнику рецептур	Наименовани е блюда	ВЫХОД (гр)	химический состав				Витами н С
			белк и	жир ы	углевод ы	ккал	МГ

**САД - ВТТОРАЯ НЕДЕЛЯ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№93-11	Суп молочный вермишелевый	200	5,72	5,59	18,78	143,6	0,9
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 3-12	Бутерброд с маслом, сыром	53	6,45	7,27	17,77	162,2 5	0,1
итого		433	12,23	12,88	46,53	345,8 1	1,03
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№277-12	Гуляш из отварного мяса	105	13,62	10,58	3,46	165	0,73
№503-14	Пюре картофельное	150	3,7	4,9	21,5	151,6	36,2
№13, 14, 20-12	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,7 7	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72

ИТОГО за обед		800	26,42	25,06	106,86	745,4 1	102,72
ПОЛДНИ К							
№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	115	11,77	7,17	54,47	336,4 3	0,21
№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
ИТОГО за полдник		315	15,84	10,71	72,03	455,4 3	1,8
ВСЕГО		173 6	55,39	48,65	243,6	1622, 7	109,15

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№94-12	Суп молочный с рисом	200	4,77	5,03	16,67	131,08	0,91
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
итого		423	7,21	9,208	46,65	310,04	0,94
2-й завтрак							
№ 399-12	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД							
№ 705-14	Суп картофельный	220	3,1	2,9	24	131,1	25,5
№304-12	Плов из птицы, мяса	180	17,4	14,57	30,59	323	0,86
№ 13,14,20-12	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72

ИТОГО за обед		725	26,4	21,85	114,99	741,91	47,55
ПОЛДНИК							
№509-14	Пирожки с яблоками	130	7,8	9,8	50,6	324	0,25
№400-12	Молоко кипяченое	200	6,09	5,4	10,08	113	2,7
ИТОГО за полдник		330	13,89	15,2	60,68	437	2,95
ВСЕГО		1578	47,9	46,66	232,12	1533	61,44

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№205-12	Макароны отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	0
№ 394-12	Чай с молоком	180	3,52	3,1	15,04	102,4	1,58
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
итого		373	11,58	11,62	62,29	412,4	1,58
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№501-14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	2,35	3,4	17,2	132,4	16,46
№706-14	Котлета рыбная	140	14,5	8	7,5	160,3	сл.
№503-14	Пюре картофельное	150	3,7	4,9	21,5	151,6	36,2
№504-14	Икра свекольная	80	1,52	4,64	11,68	87,44	10
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за обед		855	27,13	21,68	112,87	767,11	64,38

ПОЛДНИК							
№213-12	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
№132-12	Капуста тушеная	150	3,98	7,42	18,98	158	32,74
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№372-12	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
ИТОГО за полдник		410	10,39	12,45	53,04	366,6	34,46
ВСЕГО		1826	50	45,75	246,38	1622,1	104,02

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0
№ 392-11	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	9,98	39,96	0,03
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,16	20	139	0
итого		373	11,03	10,27	68,62	421,96	0,03
2-й завтрак							
№368-12	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ИТОГО за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД							
№702-14	Борщ со сметаной	220	3,2	5,2	21,5	141	44,6
№110-07	Курица отварная	80	17,8	11,37	0	185,9	1,07
№707-14	Картофель тушеный	150	3,6	8,7	24,5	185,6	42,8
№13, 14, 15, 20-12	Салат из свежих овощей	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
№ 701-12	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,58	31,11	137,77	0
№ 372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72

ИТОГО за обед		775	30,5	29,65	106,4	800,31	109,66
ПОЛДНИК							
№181-12	Каша с яблоками	150	2,33	4,1	25,44	148	8,63
№397-12	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,56	119	1,59
ИТОГО за полдник		350	6,4	7,64	43	267	10,22
ВСЕГО		1598	48,33	47,96	227,82	1533,3	129,91