



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 62 «Барвинок»

города Енакиево

А.А. Корнеева

Приказ от 27.01.2023 г. № 42

Примерное двухнедельное меню

для организации питания воспитанников

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЯСЛИ-САД № 62 «БАРВИНОК» КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА ЕНАКИЕВО»**

на 2023 г.

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1	Понедельник						
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	130	8.06	8.57	25.45	195.69	220
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.52	0.07	19.15	87.29	415
Итого за завтрак		390	17.7	12.96	64.58	433.58	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за 2 завтрак		150	0.75	0.15	15.15	69	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	1.19	1.71	9.6	58.36	54-15с
	Гуляш из говядины	80	13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Овощи в нарезке (огурец)	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88.74	390
Итого за обед		697	21.8	20.76	74.68	574.55	
Полдник							
	Коржик молочный	80	5.2	8	42.02	259.8	54-2в
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
Итого за полдник		260	10.4	12.5	50.62	355.7	
Итого за день		1497	50.65	46.37	205.03	1432.83	

День 2	ВТОРНИК						
Завтрак							
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5	54-22к
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2ГН
Итого за завтрак		435	13.18	13.54	45.04	354.95	
Завтрак 2							
	Фрукт(яблоко)	70	0.3	0.3	6.9	31.1	Пром
Итого за 2 завтрак		70	0.3	0.3	6.9	31.1	
Обед							
	Щи из свежей капусты вегетарианские	150	1.01	2.36	4.4	42.81	54-13с
	Плов из отварной говядины	120	9.2	8.8	23.2	209	54-11м
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
Итого за обед		527	14.23	11.72	67.24	431.01	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14.1	9.61	13.89	203.61	251
	Соус сметанный	30	0.46	3.19	1.01	34.59	451
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
Итого за полдник		290	19.76	17.3	23.5	334.1	
Итого за день		1322	47.47	42.86	142.68	1151.16	

	САД						
День 3	СРЕДА						
Завтрак							
	Рыба запеченая в омлете (минтай)	70	11.11	3.82	2.24	82	249
	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	54-8г
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
Итого за завтрак		480	19.65	10.54	58.12	400.6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Свекольник	200	4.5	2.64	10.86	85.78	54-18с
	Жаркое по домашнему	150	15.1	14	12.9	238.5	54-9м
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Кисель из смеси фрукт	180	0.21	0	0.01	31.74	397
Итого за обед		567	21.81	17.04	33.77	407.22	
Полдник							
	Вареники ленивые	100	14.21	10.74	13.62	207.06	331
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	54-1соус
	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.6	95.9	419
Итого за полдник		200	5.51	6.63	9.28	118.96	
Итого за день		1347	51.97	34.31	111.27	972.78	

День 4	ЧЕТВЕРГ						
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.63	5.99	19.78	154.37	100
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4гн
Итого за завтрак		485	14.39	15.03	48.52	388.92	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418
Итого за завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Суп гороховый	200	6.52	2.8	14.92	110.92	54-25с
	Рагу из птицы	180	14.13	14.72	16.08	255	54-10м
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88.74	390
Итого за обед		597	22.79	18.06	62.49	505.86	
Полдник							
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
Итого за полдник		260	5.7	1.8	53.8	253.6	
Итого за день		1442	47.88	34.99	174.91	1194.38	

	САД						
День 5	ПЯТНИЦА						
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	54-4г
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
Итого за завтрак		415	13.08	12.24	77.14	470.75	
Завтрак 2							
	Фрукт(яблоко)	70	0.3	0.3	6.9	31.1	Пром
Итого за завтрак		70	0.3	0.3	6.9	31.1	
Обед							
	Суп из овощей	200	1.42	1.96	8.1	55.52	54-17с
	Котлеты рыбные (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4	54-3р
	Картофельное отварной	130	2.46	3.73	14.43	119.54	336
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за обед		597	17.83	8.34	54.58	386.66	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9.2	12.6	187.4	54-35м
	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1	54-16з
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
Итого за полдник		360	16.62	14.66	46.34	382.5	
Итого за день		1442	47.83	35.54	184.96	1271.01	

Неделя 2 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак							
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	54-16г
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.97	6.05	5.78	81.3	2
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.52	0.07	19.15	87.29	415
Итого за завтрак		437	14.73	15.14	80.11	515.29	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	70	0.6	0.1	5.3	24.5	Пром.
Итого за 2 завтрак		70	0.6	0.1	5.3	24.5	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	4.26	9.68	90.24	54-2с
	Запеканка картофельная с мясом	180	13.53	16.71	21.93	308.3	308
	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4	54-15з
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Кисельт из смеси сухофруктов	180	0.21	0	0.01	31.74	397
Итого за обед		657	18.74	25.57	48.42	552.88	
Полдник							
	Ватрушка	50	2.21	3.82	6.24	68	440
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4гн
Итого за полдник		250	3.81	4.92	14.94	118.9	
Итого за день		1414	37.88	45.73	148.77	1211.57	

	САД						
День 2	ВТОРНИК						
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4.1	21.5	138.4	54-21к
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.46	0	17.93	54-1з
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
Итого за завтрак		420	17.46	18	50.14	435.88	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	418
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	200	5.23	4.78	10.71	106.4	154
	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4	54-3р
	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	9.8	54-8г
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88.74	390
Итого за обед		617	21.57	10.92	60.8	347.54	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	150	17.2	8.3	24.1	240	54-18м
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн
Итого за полдник		370	18.92	8.46	40.44	313.8	
Итого за день		1507	62.95	37.48	161.48	1143.22	

День 3	СРЕДА						
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	150	6.6	5.1	28.7	187	54-4г
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2ГН
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
Итого за завтрак		417	13.14	9.62	69.78	417.9	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	1.19	1.71	9.6	58.36	54-15с
	Котлета куриная	75	14.4	3.2	10.1	126.4	54-5м
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7	54-20ХН
Итого за обед		667	23.14	10.84	77.19	498.86	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13.72	12.03	14.93	228.69	254
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
Итого за полдник		300	19.23	18.66	24.21	347.65	
Итого за день		1067	47.37	29.6	111.5	892.51	

	САД						
День 4	ЧЕТВЕРГ						
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	54-2к
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9	Пром
Итого за завтрак		418	17.06	17.62	47.64	421.17	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0.1	10.1	46	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.14	2.26	16.68	95.28	88
	Капуста тушенная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7	54-10м
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4гн
Итого за обед		557	18.94	16.96	43.38	401.08	
Полдник							
	Суфле рыбное (минтай)	80	13.8	5.9	3.4	121.9	54-8р
	Капуста тушенная	120	3	3.5	11.7	90.8	54-8г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88.74	390
Итого за полдник		295	18.46	9.7	46.43	348.44	
Итого за день	ПЯТНИЦА	1370	59.46	44.38	147.55	1216.69	

День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (ячневая, пшениая, перловая)	100	5.73	4.06	25.76	162	313
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	114
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33.05	53-19з
	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4	54-22гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
Итого за завтрак		365	13.81	13.3	82.7	505.65	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп -лопша домашняя	200	4.15	5.43	12.83	112.84	94
	Голубцы ленивые	180	13.93	12.96	9.6	216.92	315
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	54-11г
	Хлеб ржаной	37	2	0.4	10	51.2	Пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
Итого за обед		767	23.78	23.99	72.03	601.36	
Полдник							
	Запеканка из печени с рисом	120	14.39	5.73	15.88	172.65	311
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн
Итого за полдник		340	16.11	5.89	32.22	246.45	
Итого за день		1572	54.1	43.58	196.75	1400.46	