

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с.Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области

Согласовано
старший воспитатель
Детского сада «Светлячок» с.Алексеевка

_____ В.Н.Булавина

Двухнедельное меню
приготавливаемых блюд для организации питания детей
в возрасте с 1 года до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием
на летне-осенний период

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г. № 32,
методическими рекомендациями 2.3.6.0233-21 от 02.03.2021г.

в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Светлячок»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	4	4	13	121	
	Батон с маслом	25/7	5	5	17	123	
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Завтрак			9	9	35	266	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	
Итого за Завтрак2					5	23	
Обед							
	Икра кабачковая ДП	40		3	3	36	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	150	4	4	9	126	2 012
	Макароны отварные с маслом.	110	3	3	20	120	
	Биточки из говядины	50	4	9	8	148	
	Компот из сухофруктов	130			13	53	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
Итого за Обед			14	19	74	579	
Полдник							
	Рыба поб омлетом	150	8	7	39	125	
	Рогалик с повидлом	100	1	2	10	98	
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	
Итого за Полдник			11	11	61	284	
Итого за день			34	39	175	1152	

(лист 2)

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	5	6	19	153	4 002
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	
Итого за Завтрак			11	14	44	339	
Завтрак2							
	Напиток из шиповника	100			7	29	
Итого за Завтрак2					7	29	
Обед							
	Салат "Радуга"	40	1	4	20	20	
	Суп с клёцками на м/к бульоне	150	3	2	12	145	
	Пюре картофельное	110	2	4	15	102	8 005
	Суфле	60	5	5	14	134	
	Лимонный напиток	130			16	49	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
Итого за Обед			14	15	97	537	
Полдник							
	Омлет с морковью	150	11	15	5	201	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Полдник			12	15	19	269	
Итого за день			37	44	167	1174	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с яблоком	150	11	8	19	188	
	Батон с маслом,повидлом	25/5/8	2	5	18	82	
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	
Итого за Завтрак			15	15	49	331	
Завтрак2							
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Завтрак2			2	1	21	96	
Обед							
	Огурец свежий дольками	30			1	8	
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	4	4	23	118	2 015
	Рагу овощное с мясом	130	5	7	21	205	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
	Компот из чернослива	140			14	57	
Итого за Обед			12	11	80	484	
Полдник							
	Гречка отварная с маслом	130	4	4	13	122	
	Плюшка	120	3	7	24	238	
	Ряженка	150	5	6	6	98	
Итого за Полдник			12	17	43	458	
Итого за день			41	44	193	1369	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшеничный	170	7	7	20	182	
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Завтрак			11	13	42	331	
Завтрак2							
	Йогурт	100	1	1	5	34	
Итого за Завтрак2			1	1	5	34	
Обед							
	Салат из капусты с огурцом	40	1	4	1	49	
	Свекольник на мясном бульоне	150	1	3	26	141	
	Рис отварной	110	2	3	14	105	8 002
	Рыба тушеная с овощами	60	9	9	15	129	
	Компот из сухофруктов	130			13	53	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	
	Хлеб дарницкий	20	1		8	33	
Итого за Обед			16	20	88	566	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные	150	11	7	27	178	6 008
	Кисель	150	1		24	150	
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Полдник			12	7	61	375	
Итого за день			40	41	196	1306	

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом	150	5	3	22	150	
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	
Итого за Завтрак			11	11	47	336	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	30	
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	150	3	4	4	90	2 065,01
	Горошница	110	5	1	29	150	
	Котлета из говядины	50	4	8	9	138	
	Компот из изюма	130			12	49	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
Итого за Обед			16	15	78	553	
Полдник							
	Запеканка морковно-рисовая	150	4	5	25	136	
	Чай с лимоном и сахаром	150			9	35	
	Ватрушка творожная	70	12	15	21	260	
Итого за Полдник			16	20	55	431	
Итого за день			43	46	190	1367	

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная	160	3	4	20	125	
	Батон с маслом	25/7	5	5	17	123	
	Чай с сахаром	160			6	24	10 031
Итого за Завтрак			8	9	43	272	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	
Итого за Завтрак2					5	23	
Обед							
	Салат из томатов и огурцов	20	1	2	1	19	
	Суп сливочный с рыбой (минтай)	150	5	4	7	94	
	Капуста тушеная с мясом	130	8	14	19	220	
	Компот из сухофруктов	130			13	53	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
Итого за Обед			17	20	51	482	
Полдник							
	Ленивые вареники с картошкой	200	7	5	34	240	
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	
	Печенье сдобное из муки в/с	20	1	2	14	90	
Итого за Полдник			11	9	62	403	
Итого за день			36	38	171	1180	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными	160	4	4	14	107	2 016
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	
Итого за Завтрак			10	12	39	293	
Завтрак2							
	Напиток из шиповника	100			7	29	
Итого за Завтрак2					7	29	
Обед							
	Помидор в нарезки	40	1	2	1	7	
	Рассольник на мясном бульоне	150	1	1	11	133	2 006
	Запеканка гречневая с мясом	130	4	6	32	187	
	Компот из кураги.	130	1		10	43	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
Итого за Обед			10	9	75	466	
Полдник							
	Картофель в молоке	180	16	20	75	371	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
Итого за Полдник			17	20	90	435	
Итого за день			37	41	211	1223	

(лист 8)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	150	6	8	28	206	
	Батон с маслом,повидлом	25/5/8	2	5	18	82	
	Чай с молоком с сахаром	150	1	1	5	26	10 033
Итого за Завтрак			9	14	51	314	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат "Витаминный"	50	1	5	5	67	
	Суп вермешелевый	150	4	4	11	152	
	Голубцы ленивые	130	4	5	13	132	
	Лимонный напиток	130			16	49	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
Итого за Обед			12	14	66	496	
Полдник							
	Творожная запеканка	150	12	8	17	228	
	Коржик молочный	42	3	4	21	130	
	Кисель	150	1		24	150	
Итого за Полдник			16	12	62	508	
Итого за день			37	40	189	1365	

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный	150	10	13	2	169	5 001
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	
Итого за Завтрак			16	21	31	357	
Завтрак2							
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Завтрак2			2	1	21	96	
Обед							
	Салат из св. огурцов	60	1	4	3	45	
	Суп овощной на мясном бульоне	150	1	3	12	98	
	Плов с мясом говядины	150	9	9	23	209	
	Компот из чернослива	130			13	53	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
Итого за Обед			14	16	71	492	
Полдник							
	Суфле рыбное	60	3	2	5	57	
	Картофель отварной	130	1		13	95	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	
	Ряженка	160	5	6	7	104	
Итого за Полдник			11	9	36	312	
Итого за день			43	47	159	1257	

(лист 10)

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	3	5	21	143	
	Батон с маслом	25/7	5	5	17	123	
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	
Итого за Завтрак			10	12	46	325	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат " Цветной"	50		4	3	56	
	Борщ на курином бульоне	150	4	4	9	83	
	Крупа перловая отварная с маслом	110	5	8	21	198	
	Биточки из говядины	50	4	9	8	148	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	
	Компот из лимонов	130			4	18	
Итого за Обед			16	25	66	599	
Полдник							
	Суфле из творога с морковью	150	5	5	22	151	
	Йогурт	150	2	2	7	50	
	Булочка школьная	60	4	2	39	192	
Итого за Полдник			11	9	68	393	
Итого за день			37	46	190	1364	

Итого за период	385	426	1861	12757	
Среднее значение за период	38,5	42,6	186,1	1275,7	

Составил _____ Карасев

Утвердил _____