

Согласовано:
Главный государственный
санитарный врач
Советского и Горняцкого районов
г. Макеевки

А.А. Бобров



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 55

Т.С. Синяговская



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ПО МБДОУ № 55**

Handwritten signature

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд			Энергоценность ккал	Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		Если	Сад	Белки	Жиры	Углеводы			
						если\сад	ясли\сад	ясли\сад	ясли\сад
А	1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>Первая неделя</i> ПОНЕДЕЛЬНИК									
Завтрак									
О.П.(м)505	<i>Макароны отварные с м\с</i>	90	120	4,23/5,27	4,07/5,18	27,97/34,95	167,87/291,57	30%	31%
	макароны	30	45						
	масло сливочное	3	5						
	<i>Яйцо отварное</i>	40	40	6,45	5,8	0,4	80		
	<i>Икра кабачковая (промышленная)</i>	25	40	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66		
О.П. 137	<i>Кофейный напиток</i>	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	сахар	10	12						
	<i>Хлеб</i>	15	30	10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0		
	Итого			21,96/33,66	13,39/15,85	51,11/68,93	387,47/583,71		
2 завтрак									
	<i>Сок фруктовый (фрукты)</i>	50	70	0,88/1,10	0,88/1,10	0,88/1,10	0,88/1,10		
		45	100						
Обед									
О.П.(м)361	<i>Борщ с капусты на к\б с м\с</i>	200	250	3,66/5,46	4,97/8,08	9,93/14,35	190,94/239,5	40%	46%
	картофель	50	70						
	свекла	20	30						
	капуста	40	60						
	морковка	10	15						
	лук	10	15						
	томатная паста	2	2						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	2	3						
сметана	3	6							
О.П.(м)403	<i>Плов с мяса курицы с м\с</i>	120	160	12,8/16,03	11,4/17,3	19,7/24,08	116,2/283,3		
	рис	25	30						
	курица	60	100						
	лук	10	15						
	морковь	10	15						
	масло сливочное	3	6						
	<i>Огурец (помидор, кабачок) консервированный</i>	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8		
О.П.(м)439	<i>Лимонный напиток сладкий</i>	150	180	0,14/0,18	0,02/0,02	9,96/12,58	41,45/52,28		
	лимон	26	33						
	сахар	10	12						
	<i>Хлеб</i>	45	70	31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0		
	Итого			48,8/65,14	17,29/26,8	63,64/88,61	508,59/843,08		
Полдник									
О.П.м(503)	<i>Молочная манная каша сладкая с м\с</i>	180	220	5,6/7,3	5,5/8,7	19,0/25,3	147,6/208,5	27%	30%
	крупа манная	15	20						
	молоко	160	200						
	сахар	5	7						
	масло сливочное	4	6						
	<i>Хлеб</i>	10	20	0,7/1,4	0,2/0,4	53,4/106,8	26,0/52,0		
О.П. 137	<i>Чай сладкий</i>	150	180	0,05/0,05	0,01/0,01	14,9/17,9	56,8/68,2		
	чай заварка	1	2						
	сахар	10	12						
	<i>Печенье</i>	15	30	1,2/2,4	2,5/4,9	9,9/19,8	67,0/133,0		
	Итого			7,55/11,15	8,21/14,01	97,2/169,8	297,4/461,7		

Первая неделя

ВТОРНИК

Завтрак

О.П.(м)412	Вареники ленивые со сгущ. молоком с м\с сладкие	140	170	17,67/22,9	11,23/15,67	17,97/22,37	240,39/317,72	30%	34%				
	творог	95	120										
	яйцо	5	8										
	мука	10	15										
	сахар	5	10										
	масло сливочное	4	7										
	Молоко кипяченое	150	180	4,20/5,04	3,75/4,50	7,05/8,46	78,0/93,60						
	молоко	160	190										
	Хлеб	15	30							10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0
	Итого												

2 завтрак

	Фрукты свежие	45	100	0,88/1,10	0,88/1,10	0,88/1,10			
--	----------------------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	--	--	--

Обед

О.П.(м)379	Суп с пшеном крупой с курицей	200	250	3,04/5,4	5,2/9,5	8,7/12,9	94,3/151,06	36%	39%				
	картофель	50	70										
	пшено	8	12										
	морковка	10	15										
	лук	10	15										
	курица	30	50										
	масло сливочное	4	7										
	масло растительное	1	2										
О.П.(м)505	Макароны отварные с м\с	90	120	4,23/5,27	4,07/4,18	27,97/34,95	167,87/201,57						
	макароны	30	45										
	масло сливочное	3	5										
О.П.(м) 481	Оладьи печеночные	35	70	7,2/14,5	4,2/7,07	4,0/7,0	83,3/149,9						
	печень	62	83										
	лук	10	15										
	мука	5	10										
	яйцо	5	10										
	масло растительное	4	6										
	Помидор(огурец, кабачок) консервированный	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8						
О.П.м 516	Компот сладкий из сухофруктов	150	180	0,4/0,49	-	26,07/29,6	97,85/113,2						
	изюм	10	18										
	сахар	10	12										
	Хлеб	45	70							31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0
	Итого												

Полдник

О.П.м 499	Капуста тушеная с картошкой	125	150	3,2/3,7	9,2/10,9	19,9/23,01	176,9/207,7	29%	25%
	капуста	93	109						
	картошка	110	130						
	лук	10	15						
	морковь	10	15						
	томатная паста	1	2						
О.П.(м) 509	Хлеб	10	20	4,3/5,4	4,5/5,6	25,2/34,8	152,0/204,6		
	Булочка сдобная	55	75						
	мука	25	35						
	яйцо	5,5	6,5						
	молоко	15	20						
	дрожжи	1	2						
	сахар	10	11						
	масло сливочное	4	7						
масло растительное	1	1							
О.П. 137	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	2	4						
	молоко сгущенное	20	36						
	Итого			7,5/9,1	13,7/16,5	55,08/69,79	366,8/457,78		

Первая неделя

СРЕДА

Завтрак

О.П.(м)427	<i>Каша гречневая с м\с</i>	90	135	1,07/1,33	1,23/1,62	7,13/8,82	43,94/55,35	26%	28%
	крупа гречневая	25	40						
	масло сливочное	3	5						
О.П. м 496	<i>Яйцо отварное</i>	40	40	6,45	5,8	0,4	80		
ОП.м 501	<i>Икра кабачковая (промышленная)</i>	25	40	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,8	49,27/62,66		
ОП.м 489	<i>Сосиска отварная</i>	50	70	5,50/7,7	11,95/16,73	-	133,0/186,2		
О.П. 137	<i>Кофейный напиток</i>	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	сахар	10	15						
	<i>Хлеб</i>	15	30	10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0		
	<i>Сыр твердый</i>	10	15	1,8/3,0	1,8/4,5	0,18/0,45	30,8/38,0		
	<i>Итого</i>			26,1/40,42	24,3/33,57	30,45/43,25	429,91/571,69		
2 завтрак									
	<i>Сок фруктовый (фрукты)</i>	50	70	23/32,2	0,05/0,07	0,06/0,09	5,5/7,7		
		45	100						

Обед

С.Р.365(м)	<i>Рассольник на к\б с м\с</i>	200	250	2,51/3,05	3,02/4,21	10,65/14,22	76,83/104,49	54%	53%
	картофель	50	70						
	крупа перловая	8	12						
	морковка	10	15						
	лук	10	15						
	огурцы соленые	15	20						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	2	3						
	сметана	3	5						
О.П.(м)499	<i>Пюре картофельное</i>	100	140	2,58/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/150,47		
	картофель	150	200						
	молоко	20	35						
О.П.(м)398	<i>Тфтели с курицы с овощами в томатном соусе</i>	40	60	11,10/17,2	11,3/18,0	13,59/17,11	199,7/298,1		
	мясо курицы	60	100						
	лук	10	15						
	морковь	10	15						
	мука	3	5						
	томатная паста	2	2						
	масло растительное	4	6						
	<i>Огурец (помидор, кабачок) консервированный</i>	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8		
О.П.139	<i>Компот сладкий из сухофруктов</i>	150	180	0,4/0,49	-	26,07/29,6	97,85/113,2		
	изюм	10	18						
	сахар	10	15						
	<i>Хлеб</i>	45	70	31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0		
	<i>Итого</i>			48,79/67,74	17,68/28,62	90,43/120,44	633,93/934,26		

Полдник

	<i>Хлеб</i>	10	20	7,0/14,0	0,2/0,4	5,2/10,5	34,6/65,3		
О.П. (м)505	<i>Молочная пшениная каша с м\с</i>	180	200	6,34/7,71	5,95/7,77	21,61/26,52	163,78/205,43		
	крупа пшениная	15	18						
	молоко	160	180						
	сахар	4	5						
	масло сливочное	3	5						
ОП. М 433	<i>Блины со сгущ. молоком</i>	60/10	70/20	6,15/7,5	9,0/13,86	33,45/41,28	235,42/313,71		
	молоко	25	35						
	мука	45	55						
	яйцо	5	8						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	1	2						
	сахар	5	10						
	сгущ.молоко	10	20						

О.П.(м)437	Чай сладкий	150	160	0/0	0/0	9,69/14,68	70,95/89,90						
	чай	0,2	0,2										
	вода	50	60										
	сахар	10	15										
	Итого			19,49/29,21	15,15/22,03	69,96/92,98	504,75/674,34						
<i>Первая неделя</i> ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
О.П.(м)503	Суп молочный с макаронными изделиями слад., с м с	200	250	6,61/8,31	7,46/9,35	24,43/29,34	190,32/233,82	34%	34%				
	молоко	175	200										
	макаронны	20	25										
	сахар	4	7										
	масло сливочное	2	5										
	Чай сладкий	150	160							0,05/0,05	0,01/0,01	14,9/17,9	56,8/68,2
	чай заварка	1	2										
	сахар	8	11										
	Хлеб	15	30							10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0
	Сыр твердый	10	15							1,8/3,0	1,8/4,5	0,18/0,45	30,8/38,0
	Итого			28,96/39,36	9,57/14,46	47,41/63,49	339,92/444,52						
2 завтрак													
	Ряженка	150	180	4,35/6,35	4,8/6,8	6,15/8,15	85,5/105,5						
Обед													
О.П.(м)476	Суп гороховый с курицей с м с	200	250	3,68/5,66	3,16/4,10	14,71/22,52	91,05/146,90	55%	57%				
	курица	15	30										
	картофель	50	70										
	горох	20	30										
	морковь	10	15										
	лук	10	15										
	масло сливочное	3	5										
масло растительное	2	3											
О.П.(м)428	Каша пшениная с м с	100	130	2,47/4,87	2,86/6,35	16,42/32,49	182,87/216,57						
	пшено	25	35										
	масло сливочное	3	5										
О.П.(м)478	Тефтели с мяса курицы в томатном соусе	40/10	60/15	14,10/23,91	16,04/28,31	9,02/13,87	237,18/406,56						
	мясо курицы	60	100										
	лук	10	15										
	мука	3	7										
	яйцо	5	8										
	хлеб	10	19										
	масло растительное	4	6										
	томат. паста	2	2										
Помидор (огурец, кабачок) консервированный	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8							
О.П.(м)439	Лимонный напиток сладкий	150	180	0,14/0,18	0,02/0,02	9,96/12,58	41,45/52,28						
	лимон	26	33										
	сахар	10	12										
	Хлеб	45	70							31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0
	Итого			52,59/78,09	22,98/40,18	74,16/119,06	712,55/1090,31						
Полдник													
О.П.(м)498	Капуста тушеная с м с	110	110	1,99/2,21	3,56/5,32	10,21/14,84	76,25/99,25	21%	23%				
	капуста	113	123										
	морковь	10	15										
	лук	10	15										
	томатная паста	2	2										
	масло сливочное	2	3										
	масло растительное	2	2										
О.П.(м)489	Сосиска отварная	50	100	11,95/23,90	5,50/11	-	113/226						
	Хлеб	10	20	7,0/14,0	0,2/0,4	5,2/10,5	34,6/65,3						
О.П.(м)493	Булочка домашняя сладкая	55	75										
	мука	25	35										
	масло сливочное	3	6										
	яйцо	5,5	6,5										
	сахар	5	7										

	молоко	15	20						
	масло растительное	1	1						
О.П. 137	Кофейный напиток	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	сахар	9	11						
	Итого			20,94/40,11	9,26/16,72	25,39/37,32	261,75/436,03		
<i>Первая неделя</i> ПЯТНИЦА									
Завтрак									
О.П.(м)503	Молочная манная каша сладкая с м/с	180	220	5,6/7,3	5,5/8,7	19,0/25,3	147,6/208,5	29%	30%
	крупа манная	11	16						
	молоко	160	200						
	сахар	5	10						
	масло сливочное	4	7						
О.П. м 513	Чай сладкий	150	180	0,05/0,05	0,01/0,01	14,9/17,9	56,8/68,2		
	чай заварка	1	2						
	сахар	10	15						
	Хлеб	15	30	10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0		
	Сыр твердый	10	15	1,8/3,0	1,8/4,5	0,18/0,45	30,8/38,0		
	Итого			17,94/31,35	7,61/13,81	41,98/59,45	287,2/418,7		
2 завтрак									
	Фрукты свежие	45	100	23/32,2	0,05/0,07	0,06/0,09	5,5/7,7		
Обед									
О. П.(м) 373	Суп вермишелевый с курицей с м/с	200	250	1,51/2,46	1,67/2,49	10,67/17,35	64,70/103,16	43%	46%
	вермишель	8	10						
	курица	15	30						
	морковка	10	15						
	картофель	50	70						
	лук	10	15						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	2	3						
О.П.(м)499	Пюре гороховое	100	120	2,50/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/150,47		
	горох	50	60						
	масло сливочное	3	5						
О.П.(м)492	Котлета рыбная	50	80	6,36/12,50	6,74/12,44	6,20/12,07	111,23/209,59		
	хек	114	190						
	лук	10	15						
	мука	5	7						
	молоко (вода)	10	10						
	Яйцо	1/10	1/8						
	Помидор консервированный	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8		
О.П.м 516	Компот сладкий из сухофруктов	150	180	0,4/0,49	-	26,07/29,6	97,85/113,2		
	сухофрукты	10	18						
	сахар	10	15						
	Хлеб	45	70	31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0		
	Итого			42,97/62,45	11,77/21,34	83,06/118,53	533,33/844,42		
Полдник									
О.П.м 509	Плов фруктовый сладкий	100	140	7,13/8,27	10,8/14,05	43,31/56,3	296,46/385,39		
	рис	25	35						
	яблоко	40	60						
	изюм	5	8						
	сахар	7	10						
	масло сливочное	2	5						
О.П. 137	Кофейный напиток	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	сахар	9	11						
	Печенье	15	30	1,2/2,4	2,5/4,9	9,9/19,8	67,0/133,0		
	Итого			8,33/10,67	13,3/18,95	63,19/88,08	401,36/563,87		

Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

О.П.(м)506	Макаронь отварные с м\с	105	120	3,67/5,20	1,84/4,18	24,45/34,95	131,18/291,57	28%	30%
	макаронь	35	40						
	масло сливочное	3	5						
О. П.(м)501	Икра кабачковая (промышленная)	40	50	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,80	49,27/69,66		
	Яйцо отварное	40	40	6,45	5,8	0,4	80		
О.П. м 513	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,05/0,05	0,01/0,01	14,9/17,9	56,8/68,2		
	чай заварка	1	2						
	лимон	5	10						
	Хлеб	10	20	7,0/14,0	0,2/0,4	5,2/10,5	34,6/65,0		
	Итого			17,95/26,64	11,07/14,66	49,81/69,55	351,85/574,43		

2 завтрак

	Сок фруктовый (фрукты)	50 45	70 100	23/32,2	0,05/0,07	0,06/0,09	5,5/7,7		
--	-----------------------------------	----------	-----------	---------	-----------	-----------	---------	--	--

Обед

О.П.(м)376	Суп гречневый на к\б с м\с	200	250	2,51/2,95	3,13/4,58	15,69/18,61	102,06/228,57	44%	50%
	крупа гречневая	5	10						
	курица	15	30						
	морковка	10	15						
	картофель	50	70						
	лук	10	15						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	2	3						
О.П.(м)396	Жаркое по- домашнему	110	170	11/18,92	8,77/15,41	17,20/29,23	194,46/336,12		
	картофель	130	180						
	курица	60	100						
	морковь	10	15						
	лук	10	15						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	2	3						
	Огурец консервированный	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8		
О.П.м 516	Компот сладкий из сухофруктов	150	180	0,4/0,49	-	26,07/29,6	97,85/113,2		
	сухофрукты	10	18						
	сахар	10	15						
	Хлеб	45	70	31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0		
	Итого			46,11/65,83	12,8/21,39	83,01/115,04	554,37/945,89		

Полдник

О.П.(м)498	Капуста тушеная с м\с	110	110	1,99/2,21	3,56/5,32	10,21/14,84	76,25/99,25	23%	27%
	капуста	113	123						
	морковь	10	15						
	лук	10	15						
	томатная паста	2	2						
	масло сливочное	2	3						
	масло растительное	2	2						
О.П.(м)489	Сосиска отварная	50	100	11,95/23,90	5,50/11	-	113/226		
О.П. 137	Кофейный напиток	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	сахар	10	12						
	Хлеб	15	30	1,2/2,4	2,5/4,9	9,9/19,8	67,0/133,0		
	Итого			15,14/28,51	11,56/21,22	30,09/46,62	294,15/503,73		

Вторая неделя
ВТОРНИК

Завтрак									
О.П.(м) 505	Молочная пшениная каша слад. с м\с	180	200	6,61/8,31	7,46/9,35	24,43/29,34	190,32/233,82	35%	34%
	пшено	20	25						
	молоко	160	180						
	сахар	5	10						
	масло сливочное	2	4						
О.П. 137	Кофейный напиток	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	Хлеб	15	30	10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0		
	Сыр твердый	10	15	1,8/3,0	1,8/4,5	0,18/0,45	30,8/38,0		
	Итого			18,91/32,31	9,56/14,45	42,49/57,57	311,02/421,3		
Обед									
О.П.(м)360	Борщ свекольный с курицей	200	250	1,38/1,82	2,02/2,75	9,89/13,27	61,57/82,54	34%	35%
	курица	15	30						
	картофель	50	70						
	свекла	40	60						
	морковка	10	15						
	лук	10	15						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	1	2						
	сметана	3	5						
О.П.(м)505	Макаронные отварные с м\с	90	120	4,23/5,27	4,07/4,18	27,97/34,95	167,87/201,57		
	макаронные	30	45						
	масло сливочное	3	5						
О.П.(м)478	Котлета с мяса курицы	40	60	14,10/23,91	16,04/28,31	9,02/13,87	237,18/406,56		
	мясо курицы	60	100						
	лук	10	15						
	мука	3	5						
	хлеб	10	15						
	масло растительное	4	6						
	Помидор (огурец, кабачок консервированный)	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8		
О.П.м 516	Компот сладкий из сухофруктов	150	180	0,4/0,49	-	26,07/29,6	97,85/113,2		
	изюм	10	18						
	сахар	10	15						
	Хлеб	45	70	31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0		
	Итого			52,31/74,96	23,03/36,64	97,0/129,29	724,47/1071,87		
Полдник									
О.П.(м)403	Плов с мясом с м\с	120	160	12,8/16,03	11,4/17,3	19,7/24,08	116,2/283,3	30%	31%
	рис	25	30						
	тушенка	30	50						
	лук	10	15						
	морковь	10	15						
	масло сливочное	3	6						
	Хлеб	15	30	1,2/2,4	2,5/4,9	9,9/19,8	67,0/133,0		
О.П.(м)437	Чай сладкий с лимоном	150	160	0/0	0/0	9,69/14,68	70,95/89,90		
	чай	0,2	0,2						
	лимон	3	5						
	вода	50	60						
	сахар	10	15						
О.П.(м)493	Булочка домашняя сладкая	55	75	4,3/5,4	4,5/5,6	25,2/34,8	152,0/204,6		
	мука	25	35						
	масло сливочное	3	6						
	яйцо	5,5	6,5						
	сахар	5	7						
	молоко	15	20						
	масло растительное	1	1						
	Итого			18,31/23,83	18,4/27,8	64,49/93,36	406,15/710,80		

Вторая неделя
СРЕДА

Завтрак

О.П.(м)427	<i>Каша гречневая с м с</i>	90	135	1,07/1,33	1,23/1,62	7,13/8,82	43,94/55,35	23%	26%
	крупя гречневая	25	40						
	масло сливочное	3	5						
О. П.(м)501	<i>Икра кабачковая (промышленная)</i>	40	50	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,80	49,27/62,66		
О.П.(м)496	<i>Яйцо отварное</i>	20	40	2,54/5,08	2,30/4,60	0,14/0,28	31,40/62,80		
ОП. м 489	<i>Сосиска отварная</i>	50	70	5,50/7,7	11,95/16,73	-	133,0/186,2		
О.П. м 513	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	150	180	0,05/0,05	0,01/0,01	14,9/17,9	56,8/68,2		
	чай заварка	1	2						
	лимон	5	10						
	<i>Хлеб</i>	15	30	10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0		
	<i>Сыр твердый</i>	10	15	1,8/3,0	1,8/4,5	0,18/0,45	30,8/38,0		
	Итого			22,24/39,1	20,81/32,33	35,11/49,05	397,21/577,21		
2 завтрак									
	<i>Сок фруктовый (фрукты)</i>	50	70	23/32,2	0,05/0,07	0,06/0,09	5,5/7,7		
		45	100						

Обед

О.П.(м)372	<i>Суп-харчо на к б с м с</i>	200	250	1,802,67	2,28/3,72	12,75/19,62	79,40/123,69	52%	56%
	рис	5	10						
	морковка	10	15						
	картофель	50	70						
	лук	10	15						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	2	3						
	томатная паста	2	2						
	сметана	3	6						
О.П.(м)499	<i>Пюре картофельное</i>	100	140	2,50/3,53	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/150,47		
	картофель	150	200						
	молоко	20	35						
	масло сливочное	3	5						
	<i>Огурец (помидор, кабачок консервированный)</i>	30	50	0,7/1,4	-	0,35/0,7	4/8		
О.П.(м)478	<i>Котлета с мяса курицы</i>	40	60	14,10/23,91	16,04/28,31	9,02/13,87	237,18/406,56		
	мясо курицы	60	100						
	лук	10	15						
	мука	3	5						
	хлеб	10	15						
	масло растительное	4	6						
О.П.м 516	<i>Компот сладкий из сухофруктов</i>	150	180	0,4/0,49	-	26,07/29,6	97,85/113,2		
	сухофрукты	10	18						
	<i>сахар</i>	10	15						
	<i>Хлеб</i>	45	70	31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0		
	Итого			51,08/74,07	21,68/38,44	87,96/122,6	673,98/1061,92		

Полдник

О.П. (м)505	<i>Суп молочный с макаронными изд. сладкий с м с</i>	180	200	5,52/6,89	5,71/6,78	15,59/19,73	134,60/168,89		
	макароны	20	25						
	молоко	160	180						
	сахар	10	15						
	масло сливочное	3	5						
	<i>Хлеб</i>	10	20	7,0/14,0	0,2/0,4	5,2/10,5	34,6/65,3		
О.П. 137	<i>Кофейный напиток</i>	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	сахар	5	10						
	<i>Печенье</i>	15	30	1,2/2,4	2,5/4,9	9,9/19,8	67,0/133,0		
	Итого			13,72/23,29	8,41/12,08	40,67/62,01	274,1/412,67		

Вторая неделя
ЧЕТВЕРГ

Завтрак

О.П.м(430)	Запеканка творожная рисовая с м\с со сгущенным молоком	100 15	130 20	17,6/22,9	11,2/15,6	17,9/22,3	240,3/317,7	43%	41%
	творог	80	110						
	рис	15	20						
	яйцо	5	8						
	сахар	5	8						
	масло сливочное	3	5						
	сгущенное молоко	15	20						
О.П. м 438	Молоко кипяченое	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	молоко	160	190						
	Хлеб	15	30	10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0		
	Итого			28,1/43,9	11,5/21,6	35,78/50,08	330,2/467,18		

Обед

О.П.(м)472	Суп овощной	200	250	1,60/2,03	2,08/2,43	8,02/10,18	56,86/70,45	45%	50%
	картофель	50	70						
	капуста	40	50						
	морковь	10	15						
	лук	10	15						
	горошек консервированный	15	23						
	сметана	3	6						
О.П.(м)507	Каша гречневая с м\с	90	120	3,66/5,57	1,85/4,23	22,66/34,35	123,78/257		
	крупа гречневая	28	45						
	масло сливочное	3	5						
О.П.(м)478	Биточки с мяса курицы в томатно- сметанном соусе	40/10	60/15	11,10/17,2	11,3/18,0	13,59/17,11	199,7/298,1		
	мясо курицы	60	100						
	лук	10/10	15/15						
	мука	3	5						
	хлеб	10	15						
	яйцо	3,4	6,5						
	морковь	10	15						
	томатная паста	2	2						
	масло растительное	4	6						
	сметана	10	15						
	Огурец консервированный	30	50						
О.П.(м)439	Лимонный напиток сладкий	150	180	0,14/0,18	0,02/0,02	9,96/12,58	41,45/52,28		
	лимон	26	33						
	сахар	10	12						
	Хлеб	45	70	31,5/42,07	0,9/1,4	23,7/36,9	156,0/260,0		
	Итого			48,0/67,05	16,15/26,08	77,97/111,23	577,8/937,8		

Полдник

О.П.(м)505	Макаронь отварные с м\с	90	120	4,23/5,27	4,07/4,18	27,97/34,95	167,87/201,57	33%	33%
	макаронь	30	45						
	масло сливочное	3	5						
О.П.(м)489	Сосиска отварная	50	100	11,95/23,90	5,50/11	-	113/226		
О. П.(м)501	Икра кабачковая с луком и м\р	40	50	0,78/0,94	3,22/4,27	4,86/5,80	49,27/62,66		
	кабачки	70	85						
	лук	10	15						
	масло растительное	2	3						
	томатная паста	2	2						
О.П. м 513	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,05/0,05	0,01/0,01	14,9/17,9	56,8/68,2		
	чай заварка	1	2						
	лимон	5	10						
	Хлеб	10	20	7,0/14,0	0,2/0,4	5,2/10,5	34,6/65,3		
	Печенье	15	30	1,2/2,4	2,5/4,9	9,9/19,8	67,0/133,0		
	Итого			25,21/46,53	15,5/24,76	62,83/88,95	488,54/756,73		

Вторая неделя

ПЯТНИЦА

Завтрак

О.П.(м)503	Молочная манная каша сладкая с м\с	180	220	5,6/7,3	5,5/8,7	19,0/25,3	147,6/208,5	35%	34%
	крупа манная	11	16						
	молоко	160	200						
	сахар	5	10						
	масло сливочное	4	7						
О.П. м 513	Чай сладкий	150	180	0,05/0,05	0,01/0,01	14,9/17,9	56,8/68,2		
	чай заварка	1	2						
	сахар	5	10						
	Хлеб	15	30	10,5/21,0	0,3/0,6	7,9/15,8	52,0/104,0		
	Итого			16,15/28,35	5,81/9,31	41,8/59,0	256,4/380,7		

2 завтрак

	Фрукты свежие	45	100	23/32,2	0,05/0,07	0,06/0,09	5,5/7,7		
--	----------------------	-----------	------------	---------	-----------	-----------	---------	--	--

Обед

О. П.(м) 373	Суп гороховый с курицей с м\с	200	250	1,51/2,46	1,67/2,49	10,67/17,35	64,70/103,16	43%	46%
	горох	15	20						
	курица	30	50						
	морковка	10	15						
	картофель	50	70						
	лук	10	15						
	масло сливочное	3	5						
	масло растительное	2	3						
О.П.(м)499	Пюре картофельное	110	150	2,58/3,56	2,46/5,01	16,07/21,91	99,55/140,47		
	картофель	150	200						
	масло сливочное	3	5						
	молоко	15	25						
О.П.(м)492	Котлета рыбная	50	80	6,36/12,50	6,74/12,44	6,20/12,07	111,23/209,59		
	хек	114	190						
	лук	10	15						
	мука	5	7						
	молоко (вода)	10	10						
	Яйцо	1/10	1/8						
	Помидор (огурец, кабачок) консервированный	30	50						
О.П.м 516	Компот сладкий из сухофруктов	150	180	0,4/0,49	-	26,07/29,6	97,85/113,2		
	сухофрукты	10	18						
	сахар	10	15						
	Хлеб	45	70						
	Итого			42,35/61,01	11,77/21,34	82,71/117,83	529,33/826,42		

Полдник

О.П.(м)506	Макароны отварные с тв.сыром с м\с	105	120	3,67/5,20	1,84/4,18	24,45/34,95	131,18/201,57	32,5%	33,6%
	макароны	35	40						
	масло сливочное	3	5						
	сыр твердый	10	15						
О.П.(м)493	Булочка домашняя сладкая	55	75	4,3/5,4	4,5/5,6	25,2/34,8	152,0/204,6		
	мука	25	35						
	масло сливочное	3	6						
	яйцо	5,5	6,5						
	сахар	5	7						
	молоко	15	20						
		масло растительное	1						
О.П. 137	Кофейный напиток	150	180	-	-	9,98/11,98	37,9/45,48		
	кофейный напиток	1	2						
	сахар	5	10						
	Итого			7,97/10,6	6,34/9,78	59,63/81,73	321,08/451,65		
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ ЯСЛИ				458,5	425,26	1964,48	1321,14		
НОРМА ЗА 10 ДНЕЙ ЯСЛИ				460,6	450,6	1670,2	1267,2		
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ САД				679,5	696,87	2572,9	1958,2		
НОРМА ЗА 10 ДНЕЙ САД				681,0	711,00	2390,2	1874,8		

Используемая литература:

Снигур М. И., Корешкова З. Т. Питание детей, 1988г.;

Омельяненко Н. В., Курочка Н. М. Организация питания детей в дошкольном учебном заведении, 2010г.;

Омельяненко Н. В. Организация питания детей в дошкольном учебном заведении, 2014г. Методическое пособие.

Согласовано:

Главный государственный
санитарный врач

Советского и Горняцкого районов
г. Макеевки начальник отдела

А.А. Бобров

Утверждаю:

Заведующий МДОУ № 55

Т.С. Синяговская

ГРАФИК
ПОСТАВОК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
ПО МДОУ № 55

ПОНЕДЕЛЬНИК	06.00-10.00 10.00-14.00	основные продукты молочные продукты
СРЕДА	06.00-10.00	основные продукты

	10.00-14.00	молочные продукты
ЕЖЕДНЕВНО	06.00-08.00	хлеб

Согласовано:

Главный государственный

Утверждаю:

Заведующий МДОУ № 55

санитарный врач

Советского и Горняцкого районов

г. Макеевки

Т.С. Синяговская

А.А. Бобров

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ПО МДОУ № 55**

