

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
 Е.Н. Нилова
 Приказ № 58-од от 03.06.2024 г



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	180	5,52	5,92	29,63	194	1,99	179
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Яйцо отварное	20	12,7	11,5	0,7	157	0	5
Всего в завтрак	400	11,63	23,25	59,77	474,4	3,9	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	0,00	0,00	18,5	72	2	399
Всего во второй завтрак	100	0,00	0,0	18,5	72,0	2	
Обед							
Салат луковый	50	4,22	2,5	27,2	142,5	14,52	44
Суп гороховый	180	5,9	4,1	14,7	117,5	4,8	78
Суфле из отварных кур с рисом и маслом	150	17,2	16,4	4,6	134	0,0	311
Компот из изюма	180	0,45	0,04	23,78	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	2,45	7,55	14,62	136	0,0	02
Хлеб ржаной	20	2,7	0,45	19,9	85	0,0	02
Всего в обед	600	28,7	28,54	77,6	574,5	5,16	
Полдник							
Кисломолочная продукция (йогурт)	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	401
Булочка ванильная	50	3,24	6,16	25,84	174	0,0	4
Всего в полдник	250	9,04	11,16	33,84	280	1,4	
Ужин							
Рыба запеченная с картофелем по -русски	200						69
Чай с сахаром	200	0,42	0,11	9,53	40	0,21	392
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	2
Всего в Ужин	450	51,86	14,06	233,31	867	0,82	
Всего за день	1800	101,23	77,01	423,02	2041	19,18	

Наименование сборника рецептов: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова
Приказ № 58-од от 03.06.2024 г

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	200	7,18	6,51	23,54	182	1,13	93
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброды с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Всего в завтрак	400	18,37	38,24	35,75	555,8	6,48	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	0,45	0,00	9,09	76	2	399
Всего во второй завтрак	100	0,45	0,0	9,09	76	2	
Обед							
Суп овощной	180	1,28	3,94	9,2	77	31,24	19
Жаркое по-домашнему	180	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Компот из шиповника	180	0,45	0,0	26,17	102	1,0	408
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	40	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Всего в обед	600	61,9	15,81	95,59	653,7	28,07	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряник)	50	3,23	4,1	31,16	161	0,48	2
Кисломолочная продукция (ряженка)	200	5,22	7,56	7,56	186,5	0,01	05
Всего в полдник	250	7,73	11,49	36,44	258,2	1,02	
Ужин							
Макаронник с маслом	180	29,8	11,04	4,67	197	1,7	249
Чай с молоком	200	0,68	2,6	4,28	27,2	6,0	392
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,23	0,43	8,37	48,9	0,0	02
Сыр порционный	20	23,2	29,5	0,00	61,2	0,1	7
Всего в Ужин	450	45,91	52,44	70,24	567,7	3,25	
Всего за день	1800	134,36	117,98	210,67	2011	40,82	

Наименование сборника рецептур: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова
Приказ № 58-од от 03.06.2024 г



Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг творожный с изюмом	160	15,14	10,76	24,34	254	0,2	235
Соус сметанный	40	19,43	45,19	32,55	51	0,3	351
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Всего в завтрак	400	10,16	23,02	50,5	429,4	1,82	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	0,45	0,00	9,09	76	2	399
Всего во второй завтрак							
Обед							
Салат из св. помидор	50	4,22	2,5	27,2	142,5	14,52	44
Суп картофельный	180	1,39	3,9	6,79	167,8	14,78	167
Ленивые голубцы (порц.)	150	13,8	13,9	29,07	298,3	0,65	291
Компот из кураги	180	0,54	0,18	14,4	161,2	42,8	372
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Всего в обед	600	19,41	19,26	75,38	755,9	58,23	
Полдник							
Кисломолочная продукция (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	401
Ватрушка с творогом	50	3,23	4,1	31,16	186,5	0,01	54
Всего в полдник	250	9,03	9,1	39,16	292,5	4,41	
Ужин							
Каша ячневая молочная	200	29,8	11,04	4,67	197	1,7	249
Чай с лимоном	200	0,68	2,6	4,28	27,2	6,0	392
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,23	0,43	8,37	48,9	0,0	02
Всего в Ужин	450	31,86	14,14	41,47	371,1	42,4	
Всего за день	1800	70,76	65,52	225,01	1921	108,86	

Наименование сборника рецептур: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара

Е.Н. Нилова

Приказ № 58-од от 03.06.2024 г

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Кулеш пшеничный вязкий на молоке	200	11,35	12,95	50,23	363	2,03	172
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Всего в завтрак	400	16,64	29,5	78,91	627,4	3,68	
Второй завтрак							
Фрукт	100	0,5	0,0	12,7	56,7	4,0	368
Всего во второй завтрак	100	0,5	0,0	12,7	56,7	4,0	
Обед							
Суп картофельный	180	23,7	2,72	18,54	143	11	77
Гуляш из отварного мяса	35/35	9,54	15,71	14,20	236	1,2	287
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,75	6,05	10,71	88	2,48	348
Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0,0	2,0	26	3,4	33
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	20	2,7	0,45	19,9	85	0,0	02
Всего в обед	600	63,06	17,3	94,05	653,8	98,75	
Полдник							
Кисломолочная продукция (варенец)	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	401
Кондитерские изделия (печенье)	50	2,11	2,4	16,66	97	0,01	04
Всего в полдник	250	7,91	7,4	24,86	203	1,61	
Ужин							
Картофель тушеный в молоке	200	40,3	8,51	8,84	151,6	21,5	378
Кисель из св. ягод	200	5,24	0,04	23,78	102	0,36	376
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	0,45	0,43	8,37	48,9	0,0	02
Всего в Ужин	450	28,65	22,13	55,52	560,11	3,91	
Всего за день	1800	116,76	76,33	266,04	2101	111,95	

Наименование сборника рецептур: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова
Приказ № 58-од от 03.06.2024 г



Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
День 5							
Ужин							
Пудинг из творога	160	15,21	9,8	23,55	243	0,19	237
Соус молочный (на сгущенном молоке)	40	0,64	0,0	10,97	65,31	0,2	359
Какао в молоке	180	7,63	6,8	12,63	141,7	3,4	400
Бутерброд с маслом	15/5	1,23	0,43	8,37	48,9	0,0	02
Всего в завтрак	425	13,29	17,33	53,68	303,4	3,04	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	0,45	0,00	9,09	76	2	399
Всего во второй завтрак							
Обед							
Борщ	180	2,04	5,0	14,1	109,7	8,78	58
Шницель	70	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Макароны отварные	130	38,42	5,49	107,62	634	0,0	204
Компот из изюма	180	24,39	0,02	24,39	102	0,36	126
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	30	2,7	0,45	19,9	85	0,0	02
Всего в обед	600	78,71	18,67	188,21	1134,05	9,23	
Полдник							
Кисломолочная продукция (снежок)	200	5,6	6,4	7,2	112	0,24	401
Бутерброд с повидлом	50	3,24	6,16	25,84	174	0,0	04
Всего в полдник	250	8,84	12,56	33,04	286	0,24	
Ужин							
Каша кукурузная молочная	200	29,8	11,04	4,67	197	1,7	249
Чай с сахаром	200	0,68	2,6	4,28	27,2	6,0	392
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,23	0,43	8,37	48,9	0,0	02
Всего в Ужин	450	51,23	22,03	41,44	450,5	21,86	
Всего за день	1800	153,57	71,09	337,37	2195	129,37	

Наименование сборника рецептов: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова
Приказ № 58-од от 03.06.2024 г

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша из смеси круп «Дружба»	180	6,2	8,6	32,4	232	0,2	134
Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,7	1,6	397
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,5	1
Яйцо отварное	20						
Всего в завтрак	400	12,84	26,36	64	524,1	2,3	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	3,33	0,0	11,33	45,33	8,37	399
Всего во второй завтрак	100	3,33	0,0	11,33	45,33	8,37	
Обед							
Суп картофельный с кукурузой	180	4,18	4,78	13,9	136	3,66	82
Плов из отварного мяса	180	9,09	6,50	16,49	308	7,34	302
Компот из смеси сухофруктов	180	0,11	0,0	22,41	88	1,32	372
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Всего в обед	600	17,06	12,56	77,92	660,6	12,32	
Полдник							
Кисломолочная продукция (йогурт)	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	401
Булочка российская	50	3,23	4,1	34,16	186,5	0,01	05
Всего в полдник	250	9,03	9,1	42,16	292,5	1,41	
Ужин							
Суфле из отварной рыбы	120	0,68	7,97	10,9	158	1,01	268
Кабачковая икра	80	0,95	4,45	0,02	115	4,45	49
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	3,85	59,5	0,03	392
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,23	0,09	9,46	2,54	0,0	02
Всего в Ужин	450	2,92	12,53	24,23	335,4	4,49	
Всего за день	1800	45,18	60,55	219,64	1858	28,89	

Наименование сборника рецептов: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова
Приказ № 58-од от 03.06.2024 г

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Омлет натуральный на молоке	120	11,64	18,6	3,05	221,3	0,18	216
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,44	3,09	4,02	70,1	4,65	19
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Всего в завтрак	400	12,47	23,06	52,22	446,4	2,78	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	0,5	0,0	12,7	52,7	4	399
Всего во Второй завтрак	100	0,5	0,0	12,7	52,7	4	
Обед							
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	180	1,59	4,08	13,54	97,4	6,02	76
Котлета мясная	70	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Гороховое пюре с маслом	130	46,3	3,5	18,8	170	0,0	211
Компот из шиповника	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	02
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	20	2,7	0,45	19,9	85	0,0	
Всего в обед	600	23,3	17,86	92,37	624,6	31,25	
Полдник							
Кисломолочная продукция (ряженка)	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	05
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,24	6,16	25,84	174	0,0	04
Всего в полдник	250	8,89	8,53	38,71	271	0,3	
Ужин							
Каша геркулесовая жидкая	200	20,8	20,5	28,2	387	0,3	324
Кисель из св. ягод	180	0,15	0,07	24,15	98	34,7	378
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	48,9	0,0	02
Сыр порционный	20	23,2	29,5	0,0	61,2	0,1	7
Всего в Ужин	450	40,04	61,09	93,6	540,3	3,44	
Всего за день	1810	85,2	110,54	289,6	1935	41,77	

Наименование сборника рецептур: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова
Приказ № 58-од от 03.06.2024 г

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецеп туры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Запеканка рисовый с творогом	150	20,8	20,5	28,2	387	0,3	324
Соус сметанный	30	0,56	1,99	23,47	29,6	0,02	354
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Всего в завтрак	400	16,06	19,25	64,89	557,06	4,61	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	0,5	0,0	12,7	52,7	4	399
Всего во Второй завтрак	100	0,5	0,0	12,7	52,7	4	
Обед							
Салат из свеж. огурцов	50	2,56	4,4	45,6	41	47,3	124
Щи из св. капусты с картофелем и сметаны	180	1,66	4,08	11,82	93	57,3	75
Макаронник с мясом	150	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Напиток из чернослива	180	0,43	0,0	29,19	120	1,8	408
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Всего в обед	600	23,7	17,09	99,47	652,6	59,49	
Полдник							
Кисломолочная продукция (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	401
Булочка домашняя	50	3,23	4,1	31,16	186,5	0,01	54
Всего в полдник	250	9,04	11,16	33,84	280	1,4	
Ужин							
Суп молочный пшеничный	200	15,74	7,97	10,9	158	1,01	269
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Всего в Ужин	450	22,4	13,83	49,76	389,2	16,44	
Всего за день	1800	71,8	61,78	263,41	1947,86	89,44	

Наименование сборника рецептур: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова
Приказ № 58-од от 03.06.2024 г

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Рыба запеченная с овощами	180	11,35	12,95	50,23	360	2,03	93
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Всего в завтрак	400	16,64	29,5	78,91	624,4	3,68	
Второй завтрак							
Сок в ассортименте	100	0,5	0,0	12,7	52,7	4	399
Всего во Второй завтрак	100	0,5	0,0	12,7	52,7	4	
Обед							
Солен. огурец порц.	20	2,42	0,6	42,6	45,1	2,3	78
Суп с рисом на курином бульоне	180	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	80
Рагу овощное с мясом	180	46,3	3,5	18,8	170	0,0	321
Компот из смеси сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	20	2,7	0,45	19,9	85	0,0	02
Всего в обед	600	43,46	25,57	77,91	642,3	18,08	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряник)	50	3,64	6,26	26,96	179	0,0	469
Кисломолочная продукция (варенец)	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	401
Всего в полдник	250	13,7	13,02	37,9	329,7	1,49	
Ужин							
Запеканка из творога с морковью	160	15,14	10,76	23,34	254	0,20	237
Соус молочный	40	0,68	1,74	0,02	1,15	4,45	350
Кисель из вишни	200	0,15	0,07	24,15	117	2,83	71
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,7	0,45	19,9	85	0,0	02
Всего в Ужин	450	18,67	13,02	67,41	457,15	7,48	
Всего за день	1800	92,87	81,31	273,63	2100,05	50,73	

Наименование сборника рецептур: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 97» г.о. Самара
Е.Н. Нилова

Приказ № 58-од от 03.06.2024 г

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
	День 5						
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	10,57	8,57	46,3	304	2,1	177
Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,7	1,6	397
Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173,4	0,48	1
Всего в завтрак	400	17,21	26,33	77,9	596,1	4,18	
Второй завтрак							
Фрукт	100	0,5	0,0	12,7	56,7	4,0	368
Всего во Второй завтрак	100	0,5	0,0	12,7	56,7	4,0	
Обед							
Суп фасолевый	180	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Котлета рубленая из птицы	70	16,91	7,73	5,89	168	0,36	277
Рис отварной с маслом	130	8,6	6,09	36,68	244	0,01	313
Компот из кураги	180	0,54	0,18	14,4	61,2	0,36	421
Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,3	0,0	02
Хлеб ржаной	20	2,7	0,45	19,9	85	0,0	02
Всего в обед	600	34,98	19,3	102,48	729,5	5,38	
Полдник							
Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	0,0	469
Кисломолочная продукция (снежок)	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	401
Всего в полдник	250	9,44	11,26	35,16	285	1,6	
Ужин							
Капуста тушенная	200	5,63	11,43	30,5	247,5	26,2	126
Кисель из св. ягод	200	0,41	0,04	23,78	102	0,36	421
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,23	0,43	8,37	48,9	0,0	02
Всего в Ужин	450	7,27	11,9	62,65	398,4	26,56	
Всего за день	1800	69,2	68,89	293,39	2072	41,72	
Итого:							
Среднее за период	18000	940,93	791	2801,78	20181,91	662,73	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1800	94,093	79,1	280,178	2018,191	66,273	

Наименование сборника рецептов: 1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/ М.: ДеЛипринт, 2011 г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.