

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №41 «Золотая рыбка»
658210, город Рубцовск, ул. Красная, 89

телефон 4-21-84, 4-45-45
E-mail ds41rub@vandex.ru

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
Калькулятор МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
 /О.В.Гриднева/

« 02 » 06 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
 /З.А.Можевикина/



2015 г.

**Ежедневное цикличное двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка» (с пребыванием 12 часов),
города Рубцовска**

1 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	194	150	200	3,8	5,0	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184
Бутерброд с маслом	1	30-5	30-10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Чай с сахаром	282	170	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	31,8	25
Итого завтрак		355	440	6,3	7,5	10,32	16,43	36,7	47,1	278,8	355
Обед											
Сок фруктовый	537	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	12,7	55	55
Обед											
Салат луковый	45	20	30	0,3	0,4	1,8	2,7	1,4	2,1	23	34
Рассольник Ленинградский	53	150-5	200-8	1,3	1,7	3,0	4,2	9,3	12,3	87,1	96
Котлеты, биточки, шницели	96	50	70	7,8	9,3	7,8	9,2	8,3	10,9	163	225
Пюре гороховое	170	100-3	130-5	9,8	11,6	3,4	4,1	22,1	29,1	160	240
Компот из смеси сухофруктов	292	150	180	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого обед		518	673	21,6	25,8	18,13	22,95	69,2	91,8	546	731,5
Уплотненный полдник											
Рагу из овощей	153	150	200	5,9	12,9	10,9	12,5	15,8	21,1	198	264
Булочка сдобная	271	50	70	3,9	5,5	4,3	6,0	26,8	30,8	159	223
Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	300	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	20,0	77,0	76,0
Хлеб ржано пшеничный	116	40	60	1,4	1,6	0,4	0,6	7,2	8,4	40,9	43,4
Итого полдник		390	530	11,2	20,0	15,6	19,1	64,8	80,4	474,9	606,4
ИТОГО за день		1363	1743	39,1	53,3	44,2	58,5	183,4	232,0	1354,7	1747,9

2 день

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша пшеничная молочная жидкая	198	150-4	180-5	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250
Бутерброд с сыром	3	30-10	50-15	5,0	7,9	3,0	4,7	14,5	24,2	106	122
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11,0	14,8	66	87
Итого завтрак		374	450	12,7	18,1	11,3	15,7	51,9	74,1	359	459
Обед											
Кефир	278	100-3	100-5	2,1	2,8	0,1	0,1	7,8	8,0	55,2	55,5
Салат Мишат	34	30	60	0,5	0,7	3,5	5,3	2,0	3,7	41	65
Суп картофельный с лапшой домашней	59	160	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88
Тефтели рыбные	84	50	75	7,8	11,8	6,7	10,0	8,8	13,2	127	191
Картофельное пюре	141	90	110	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137
Соус томатный	236	20	30	0,2	0,3	0,9	1,4	1,2	1,9	14	22
Компот из свежих плодов	293	160	180	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого обед		550	705	14,4	20,3	18,7	26,3	64,4	87,2	454,9	619,5
Уплотненный полдник											
Пудинг творожный с киселем плодово- ягодным	232	100- 35	130- 40	13,7	20,6	8,3	12,4	50,4	64,9	328	450
Кондитерские изделия	609	40	40	3,0	3,0	5,1	5,1	29,8	29,8	66,8	66,8
Чай с лимоном и сахаром	284	150	180	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38
Фрукты	118	95	100	0,0	0,0	0,3	0,4	8,2	9,8	41	47
Итого ужин		420	490	16,8	23,8	13,4	17,9	94,9	113,8	462,8	601,8
ИТОГО за день		1447	1780	46,0	65,0	43,5	60,0	219,0	283,1	1615	1735,8

3 день

Наименование блюда	№ рецеп туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша ячневая молочная вязкая	186	160	180	5,8	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	184	245
Бутерброд с повидлом	4	20-10	30-10	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222
Какао с молоком	288	150	200	2,7	3,6	2,0	3,3	9,9	13,7	70	100
Итого завтрак		340	420	10,1	13,1	12,8	18,4	60,1	87,3	395	567
Обед											
Молоко кипяченое	280	150	175	4,8	5,5	4,9	5,6	7,5	8,6	92,0	106,0
Салат Степной	38	40	50	0,6	1,0	1,4	2,1	2,7	4,0	26	39
Щи по-уральски с крупой	54	180	200	1,1	1,5	3,2	4,5	4,3	5,7	52	71
Гуляш	93	70	80	14,5	17,3	15,7	18,0	3,2	3,2	212	245
Макаронные изделия отварные	215	100	110	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196
Кисель из яблок	301	160	180	0,1	0,1	0,1	0,1	20,7	27,6	82	109
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого за обед		590	670	22,3	27,3	25,9	31,6	70,3	90,6	574,9	707,5
Уплотненный полдник											
Суп картофельный	57	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	11,1	14,8	80	108
Пирог с капустой	255	50	70	3,4	4,8	2,9	4,0	18,8	26,4	116	163
Хлеб ржано- пшеничный	116	40	50	1,6	1,9	0,5	0,5	8,4	9,4	72,4	90,5
Чай с молоком и сахаром	283	150	200	0,8	1,0	0,4	0,5	16,3	18,2	69,0	92,0
Итого за полдник		390	500	8,7	11,6	6,4	8,5	54,6	68,8	337,4	453,5
ИТОГО за день		1470	1765	45,9	57,5	50,0	64,1	192,5	255,3	1399,3	1838,5

4 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша молочная-Дружба	200	150-4	200-5	4,7	6,3	6,1	8,1	25,1	33,5	174	232
Бутерброд с маслом и сыром	2	30-10-5	50-15-5	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	154
Кофейный напиток на сгущенном молоке	287	150	200	1,0	1,4	1,0	1,4	9,0	12,3	48	65
Итого завтрак		349	475	12,4	17,4	16,7	19,4	47,3	76,6	389	451
Сок фруктовый	537	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	12,7	55	55
Обед											
Салат из свежих огурцов	13	40	50	1,4	2,1	4,7	7,0	2,5	3,8	58	87
Суп картофельный с бобовыми и гречками	62	160	180	4,5	6,1	2,6	3,5	17,7	23,8	114	123
Печень по-строгановски	126	50	65	12,9	16,7	9,3	12,1	1,8	1,9	143	184
Соус сметанный	237	20	30	0,2	0,2	0,7	1,0	0,9	1,4	11	16
Каша ячневая рассыпчатая	180	110	130	7,0	9,3	6,0	7,9	34,2	45,7	221	295
Компот из смеси сухофруктов	292	180	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,7	1,9	2,1	2,7	12,5	16,8	42,9	45,9
Итого обед		590	695	28,4	37,2	25,4	34,3	85,0	114,0	685,9	839,9
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	70	90	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165
Булочка домашняя	272	50	70	3,6	5,0	5,7	8,0	27,1	38,0	175	245
Хлеб ржано-пшеничный	116	30	40	1,6	1,9	0,5	0,7	8,4	9,4	42,4	46,3
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59
Фрукты	118	95	100	0,0	0,0	0,3	0,4	8,2	9,8	41	47
Итого полдник		330	400	12,1	17,0	16,5	23,6	42,8	60,3	366,4	515,3
ИТОГО за день		1369	1670	52,9	71,6	58,6	77,3	187,8	263,6	1496,3	1861,2

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша гречневая рассыпчатая	175	180	200	8,4	11,2	5,4	7,0	34,6	46,2	224	296
Бутерброд с маслом	1	30-5	30-10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Чай с лимоном и сахаром	284	180	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38
Итого завтрак		395	440	10,9	13,8	9,83	15,63	55,6	70,1	360	480
Молоко кипяченое	280	100	100	1,5	1,5	2,5	2,5	4,7	4,7	96,0	96,0
Обед											
Сельдь с луком	51	40	50	1,5	2,3	3,7	5,5	2,1	3,1	47	71
Свекольник	67	180	200	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	96	87
Жаркое подомашнему	95	120	130	15,8	22,2	15,9	22,7	13,5	20,3	261	375
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	20,0	57	76
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого обед		550	620	20,2	28,0	24,8	35,0	51,5	71,1	506,9	569,5
Уплотненный полдник											
Суп молочный с крупой	75	160	200	4,4	5,9	4,6	5,3	16,4	20,5	109,0	120
Пирог с повидлом	257	50	70	3,1	4,3	1,5	2,2	12,9	14,4	141	197
Какао с молоком	288	180	200	2,7	3,6	2,0	3,3	5,9	9,7	70	100
Хлеб ржано-пшеничный	116	40	50	1,6	1,9	0,5	0,7	0,9	1,4	42,4	46,3
Фрукты	118	95	100	0,0	0,0	0,3	0,4	8,2	9,8	41	47
Итого полдник		430	520	11,8	15,7	8,6	11,5	36,1	46,0	403,4	510,0
Итого за день		1460	1685	44,4	59,0	45,7	64,6	147,9	191,9	1366,	1655,5

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Макаронные изделия с тертым сыром	217	130	140	8,0	9,7	7,4	10,9	26,7	30,1	209	261
Бутерброд с повидлом	4	20-10	30-15	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Итого за завтрак		340	385	9,7	12,2	12,52	18,43	53,9	76,1	368	508
Сок фруктовый	537	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	10,1	46,0	46,0
Обед											
Салат Школьный	31	40	60	0,6	0,9	3,0	4,5	12,7	14,0	40	60
Щи из свежей капусты с картофелем	52	180	200	1,1	1,4	3,3	3,9	15,0	16,8	55	73
Плов из курицы	135	150	160	25,4	29,7	20,4	24,3	26,0	31,0	381	469
Компот из свежих плодов	293	180	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого за обед		590	670	28,9	34,1	28,9	35,5	79,3	95,8	573,9	718,5
Уплотненный полдник											
Капуста тушеная	143	120	150	2,6	3,3	3,9	4,9	11,3	14,1	90	113
Хлеб ржано-пшеничный	116	30	40	1,6	1,9	0,5	0,7	8,4	9,4	42,4	46,3
Ватрушка с творогом	263	60	60	3,9	4,5	4,3	6,0	26,3	36,8	146	194
Кофейный напиток на молоке	286	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11,0	14,8	66	87
Итого за полдник		350	460	10,2	12,5	10,4	10,8	57,0	75,1	344,4	440,3
ИТОГО за день		1380	1615	48,8	58,8	51,8	64,5	200,3	257,1	1332,3	1712,8

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Запеканка из творога	227	120	150	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431
Бутерброд с сыром	3	30-5	40-10	5,0	7,9	3,0	4,7	14,5	24,2	106	172
Яйцо варёное	306	40	40	6,7	6,7	0,2	0,2	2,6	2,6	64,5	64,5
Какао с молоком	288	180	200	2,7	3,6	2,0	3,3	9,9	13,7	70	100
Итого за завтрак		375	440	29,6	39,0	20,8	27,8	52,0	73,0	581,5	767,5
Кефир	278	100	100	2,1	2,8	0,1	0,1	7,8	8,0	55,2	55,5
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	14	40	50	0,7	1,0	3,3	5,0	2,6	3,8	43	65
Суп картофельный с крупой	60	160	180	1,6	1,9	11,5	12,1	11,6	15,5	68	90
Оладьи из печени по -кунцевски	124	50	70	10,1	12,1	7,0	10,5	6,8	10,1	131	146
Картофельное пюре	141	100	120	12,4	13,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	113
Соус томатный	236	20	30	0,2	0,3	0,9	1,4	1,2	1,9	14	19
Компот из смеси сухофруктов	292	160	180	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	79
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого за обед		570	680	27,4	31,2	28,5	36,8	66,4	88,8	411,6	559,5
Уплотненный полдник											
Суп молочный с крупой	75	160	180	4,6	5,7	3,8	4,7	2,6	3,1	118,0	121,6
Булочка веснушка	270	50	70	3,9	5,5	2,7	3,9	26,8	37,6	149	208
Сок фруктовый	537	180	200	1,5	3,8	4,3	5,0	9,1	9,9	135,3	186,0
Итого полдник		500	550	11,2	15,1	10,1	12,3	51,0	52,9	361,1	591,9
Итого за день		1545	1860	42,0	54,0	48,0	57,7	199,8	224,7	1472,	1813,9

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	197	160	200	3,8	5,0	5,9	7,8	23,7	30,9	164	215
Бутерброд с маслом и сыром	2	30-10	30-15	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254
Чай с лимоном и сахаром	284	180	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38
Итого за завтрак		380	445	10,6	14,9	15,5	17,7	43,4	71	358	507
Обед											
Молоко кипяченое	280	100	100	3,8	3,8	4,4	4,4	5,7	7,5	92	106
Обед											
Свекла тушеная	149	110	120	6,7	9,7	6,3	8,1	10,7	14,9	141	156
Борщ с капустой и картофелем	162	180	200	9,2	12,6	8,1	8,5	34,3	45,9	106,9	119,8
Голубцы ленивые	122	70	90	8,3	11,1	6,5	8,4	5,7	7,3	109,4	117,3
Соус томатный	236	20	30	0,2	0,3	0,9	1,4	1,2	1,9	14	22,7
Кисель из яблок	301	180	200	0,1	0,1	0,1	0,1	20,7	22,6	82	109
Хлеб пшеничный	114	40	50	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого за обед		600	690	25,2	35,7	24,0	29,2	85,3	109,4	499,2	572,3
Уплотненный полдник											
Рыба тушеная в томате с овощами	79	70	80	17,7	20,1	12,8	13,5	37,1	41,4	238	256
Каша перловая рассыпчатая	176	70	80	0,6	0,9	3,6	3,9	21,8	23,4	76,8	79,2
Кондитерские изделия	609	40	40	2,7	2,7	3,0	3,0	6,4	6,4	77,7	77,7
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,1	1,4	0,8	1,3	11,3	13,8	36	59
Фрукты	118	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43,0	43,0
Итого полдник		445	495	22,4	25,1	16,8	18,0	62,9	69,7	394,7	435,7
Итого за день		1525	1730	62,0	79,5	60,7	69,3	197,3	257,6	1343,5	1620,0

9 день											
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	77	180	200	5,9	6,3	8,3	9,8	15,7	17,0	76,8	79,4
Бутерброд с повидлом	4	20-10	30-15	1,6	2,4	5,1	7,5	22,4	26,9	141	222
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,1	2,2	1,7	2,2	11,0	12,8	66	87
Итого завтрак		390	445	9,6	10,9	15,1	19,5	49,1	59,7	283,8	388,4
Обед											
Сок фруктовый	537	100	100	0,7	0,7	0,0	0,0	12,4	12,4	90,0	90,0
Обед											
Салат картофельный с зелёным горошком	37	40	60	0,3	0,5	1,4	2,1	3,3	5,0	27	40
Суп картофельный с клецками	61	160	200	1,0	1,3	1,5	2,0	6,6	8,8	44	59
Говядина тушеная с капустой	109	150	170	16,5	23,7	24,9	36,2	9,0	14,5	325	424
Компот из свежих плодов	293	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого обед		530	670	19,6	2,1	30,0	43,1	44,5	62,3	493,9	639,5
Уплотненный полдник											
Винегрет овощной	41	50	70	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,7	28	39
Суфле рыбное	86	70	90	12,1	15,6	8,9	12,2	2,2	2,8	139	191
Кондитерские изделия	609	40	40	0,0	0,0	3,9	3,9	29,8	29,8	166,8	166,8
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,3	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб ржано-пшеничный	116	30	40	1,6	1,9	0,5	0,7	8,4	9,4	42,4	46,3
Фрукты	118	95	100	0,0	0,0	0,3	0,4	8,2	9,8	41	47
Итого полдник		370	440	14,3	32,9	14,5	18,2	47,9	55,8	435,2	515,1
Итого за день		1390	1655	44,2	46,6	59,6	80,8	153,9	190,2	1308,9	1633,0

10 день

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	184	180	200	8,4	11,2	5,4	7,0	34,6	46,2	274	296
Бутерброд с маслом	1	30-5	30-10	2,4	2,6	4,4	8,6	14,5	14,6	109	116
Какао на молоке сгущенном	289	180	200	2,3	3,0	2,4	3,1	14,8	19,4	88	96
Итого завтрак		395	440	13,1	16,8	12,2	18,7	63,9	80,2	471	508
Сок фруктовый	537	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	12,7	55,0	55,0
Обед											
Салат из свежих помидоров	12	40	50	1,1	1,7	3,7	3,9	7,7	8,9	78,4	85,2
Суп из овощей	66	180	200	1,2	1,5	8,8	10,4	36,5	38,6	255	272
Биточки рыбные	82	60	80	11,5	15,3	4,7	6,3	0,7	1,1	209,1	212
Каша пшеничная рассыпчатая	178	80	90	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	176
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	180	200	0,3	0,6	0,0	0,0	23,1	29,8	125,7	126,4
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,7	1,9	2,1	2,7	12,7	16,8	45,9	47,5
Итого обед		610	710	20,1	26,5	22,7	27,5	107,4	128,5	871,1	919,1
Уплотненный полдник											
Суфле морковно- яблочное	163	110	130	4,4	5,5	14,1	15,2	16,4	20,5	120	150
Булочка молочная	273	50	60	4,7	6,5	5,1	5,4	26,0	36,4	155	158
Хлеб ржано- пшеничный	116	30	40	1,6	1,9	0,5	0,7	8,4	9,4	42,4	46,3
Чай с сахаром	282	160	200	0,1	0,1	0,2	0,3	4,6	9,1	18	25
Итого полдник		420	500	10,8	14,0	19,9	21,6	55,4	66,4	335,4	379,3
Итого задень		1525	1750	44,0	57,3	54,8	67,8	239,4	287,8	1379,5	1891,4