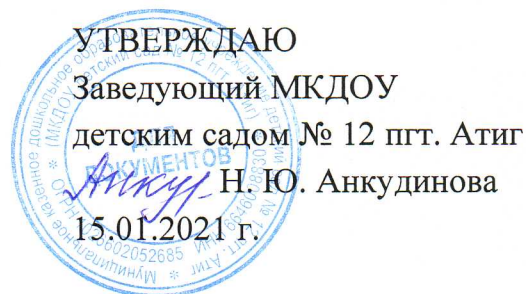


Управление образования администрации Нижнесергинского муниципального района Свердловской области
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 пгт. Атиг**

623075, Свердловская область, Нижнесергинский район, пгт. Атиг, ул. Урицкого, 9-а
тел. (343-98) 23-2-11



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения детского сада №12**

пгт. Атиг

2021 год

Неделя 1

День 1

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Суп молочный с лапшой	150	200	2,55	3,4	2,77	3,7	9,0	12,0	71,25	95,0	21/2
Хлеб с маслом	15/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,80	11,75	67,82	99,5	1/13
Какао на молоке	150	200	1,93	3,9	1,74	3,5	11,45	22,9	101,25	135	14/10
Итого за завтрак	319	425	5,93	9,25	7,39	11,05	29,25	46,65	240,32	329,5	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25,00	25,00	
Итого за второй завтрак	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25,00	25,00	
Обед											
Огурец соленый	45	60	0,3	0,5	0,1	0,1	1,0	1,5	18	26	37/1
Щи со свежей капустой на м/б	150	200	1,7	2,9	2,35	3,0	6,90	7,9	47,5	63	6/2
Картофельное пюре	100	130	2,7	2,8	3,7	4,1	19,4	19,2	117	118	3/3
Печень построгановская	60	80	6,8	10,1	7,4	10,5	1,9	2,1	101	144	9/8
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	565	747	14,52	20,19	13,95	18,21	66,25	78,56	435,75	547,5	
Полдник											
Манник	40	50	4,29	5,15	8,22	9,86	24,07	28,88	145,3	186,9	23/12
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	72	96	8/10
Итого за полдник	190	250	4,29	5,15	8,22	9,86	42,97	54,08	217,3	282,9	
Итого за день	1159	1507	25,24	35,09	29,66	39,22	138,77	173,21	872,62	1184,9	

Неделя 1

День 2

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ ре- цептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	24,4	32,5	154	206	11/4
Хлеб с маслом	15/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,80	11,75	67,82	99,5	1/13
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,4	67	89	13/10
Итого за завтрак	319	425	8,61	11,46	9,54	12,73	43,22	57,65	288,8	394,5	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Итого за второй завтрак	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Обед											
Суп-пюре с гречками на м/б	200/8	250/1 0	4,0	4,6	4,0	4,9	17,1	20,35	112	132	25/2- 34/2
Греча рассыпчатая с овощами	100	130	5,7	7,5	4,6	5,9	30,4	39,6	167	217	44/3
Котлета мясная	60	70	8,5	10,4	8,3	9,7	3,9	4,5	125,8	146	14/8
Соус томатный	30	50	0,78	0,96	2,5	2,9	2,75	3,35	34,61	43,25	9/11
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Итого за обед	578	747	20,76	25,69	19,61	23,65	83,99	106,04	557,61	689,35	
Полдник											
Омлет запеченный	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	165	2/6
Печенье	9	15	0,81	2,45	0,82	2,48	5,34	16,03	33,33	100	
Свежий огурец	45	60	0,3	0,5	0,1	0,1	1,0	1,5	18	26	37/1
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Чай	150	200	0	0	0	0	6,82	9,1	26,25	35	10/10
Итого за полдник	299	395	10,15	14,41	11,61	15,94	21,77	28,85	242,63	371,4	
Итого за день	1271	1642	40,02	52,06	40,86	52,42	159,08	202,64	1114,04	1480,25	

Неделя 1

День 3

Наименование	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150	200	4,5	6,0	3,97	5,3	25,02	33,7	146,2	195	14/4
Хлеб с сыром	15/10	20/15	3,67	4,9	2,17	2,9	10,5	14,0	78	104	3/13
Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,42	8,42	11,23	46	61	12/10
Итого за завтрак	325	435	9,27	12,3	7,24	9,62	43,94	58,93	270,2	360	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Фрукт	130	130	0,52	0,24	0	0	13,5	6,23	48,5	22,38	
Итого за второй завтрак	175	205	1,02	0,74	0,1	0,1	23,6	16,33	73,5	47,38	
Обед											
Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0,7	0,9	5,0	6,0	5,2	6,0	66	79	29/1
Рассольник на м/б	150	200	1,7	2,2	2,45	3,2	8,25	11,1	56	78	9/2
Макароны отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125	163	43/3
Гуляш из говядины	60	70	8,9	10,4	9,4	11,0	2,84	3,32	125	146	11/8
Компот из с/ф	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	570	737	17,85	21,99	19,75	24,01	76,04	98,18	524,25	662,5	
Полдник											
Ватрушка с творогом	35	65	4,6	8,5	4,4	8,1	14,2	27,0	114,5	212	5/12
Йогурт	145	155	2,8	4,2	3,2	4,8	4,7	6,0	58	87	
Итого за полдник	180	220	7,4	12,7	7,6	12,9	18,9	33	172,5	299	
Итого за день	1250	1597	35,54	47,73	34,69	46,63	162,48	206,44	1040,45	1368,88	

Неделя 1

День 4

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	150	200	4,8	6,4	5,6	7,4	21,9	29,2	151	202	8/4
Хлеб с маслом	15/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,80	11,75	67,82	99,5	1/13
Какао на молоке	150	200	2,9	3,9	2,62	3,5	18,4	24,5	101,25	135	14/10
Итого за завтрак	319	425	9,15	12,25	11,1	14,75	49,1	65,45	317,07	436,5	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Итого за второй завтрак	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Обед											
Салат из капусты	40	60	0,7	1,0	2,6	4,0	4,8	7,1	42	63	3/1
Уха рыбацкая	150	200	5,1	6,8	1,6	2,1	8,2	10,9	65,25	87	30/2
Рис отварной рассыпчатый	100	130	2,4	3,2	2,2	2,9	25,8	33,5	131	171	45/3
Молочный соус	30	50	0,6	1,0	1,7	2,9	2,0	3,4	26	43,25	1/11
Котлета мясная	60	70	8,5	10,4	8,3	9,7	3,9	4,5	125,8	146	14/8
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	6,28	9,1	26,25	35	10/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	590	787	19,95	25,79	16,8	22,11	73,13	96,46	514,55	669,75	
Полдник											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15	120/20	16,9	20,5	9,6	11,5	13,4	16,1	209	251	9/5
Вафли	9	15	0,81	2,45	0,82	2,48	5,34	16,03	33,33	100	
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	72	96	8/10
Итого за полдник	274	355	17,7	22,95	10,42	13,98	37,64	57,33	314	447	
Итого за весь день	1258	1642	47,3	61,49	38,42	50,94	169,97	229,34	1170,62	1578,25	

Неделя 1

День 5

Наименование	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ассорти (рис/пшено)	150	200	3,7	5,0	4,4	5,9	19,8	26,4	132	175	16/4
Хлеб с маслом	15/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,8	11,75	67,82	90,5	1/13
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,3	3,0	2,2	2,9	10,05	13,4	79,4	89	13/10
Итого за завтрак	319	425	7,45	9,95	9,48	12,65	38,65	51,5	279,22	354,5	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Фрукт	100	130	0,52	0,24	0	0	13,5	6,23	48,5	22,38	
Итого за второй завтрак	175	205	1,02	0,74	0,1	0,1	23,6	16,33	73,5	47,38	
Обед											
Суп с макаронами на к/б	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9,0	12,0	58	78	18/2
Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста)	130	150	2,85	3,2	3,1	5,95	17,2	21,25	99	130	3/3 8/3
Котлета куриная	60	70	12,5	14,3	10,2	11,7	10,6	12,1	185	210	5/9
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	550	697	19,77	23,29	15,8	20,96	73,85	93,21	494,25	614,5	
Полдник											
Пирожок с рисом и яйцом	60	70	1,4	2,1	1,5	2,3	12,66	19	125,5	188,26	23/12
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	72	96	8/10
Итого за полдник	210	270	1,4	2,1	1,5	2,3	31,56	44,2	197,5	284,26	
Итого за день	1254	1597	29,64	36,08	26,88	36,01	167,66	205,24	1044,47	1300,64	

Неделя 2

День 1

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150	200	2,2	2,9	2,8	3,8	26,7	35,6	139	185	7/4
Хлеб с маслом	15/4	20/5	1,45	1,95	2,88	3,85	8,8	11,75	67,82	90,5	1/13
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,3	3,0	2,2	2,9	10,05	13,4	79,4	89	13/10
Итого за завтрак	319	425	5,95	7,85	7,88	12,65	45,55	60,75	286,22	364,5	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Итого за второй завтрак	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	73,5	47,38	
Обед											
Соленый огурец	45	60	0,3	0,5	0,1	0,1	1,0	1,5	18	26	37/1
Суп гороховый на м/б	150	200	3,9	5,2	1,3	1,8	13,1	17,4	72	96	29/2
Картофельное пюре	100	130	2,7	2,8	3,7	4,1	19,4	19,2	117	118	3/3
Рыба запеченная под молочным соусом	70	80	7,3	8,4	1,8	2,1	3,5	4,0	59	68	6/7
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	575	747	17,22	20,79	7,3	8,61	74,05	89,96	418,25	504,5	
Полдник											
Сдоба обыкновенная	50	60	4,42	5,3	3,25	3,9	28,2	33,8	156	188	Ёё
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	72	96	8/10
Итого за полдник	200	260	4,42	5,3	3,25	3,9	47,1	59	228	284	
Итого за день	1169	1507	28,09	34,44	18,53	25,26	176,8	219,8	1005,97	1200,4	

Неделя 2

День 2

Наименование	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ассорти (греча рис)	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,3	28,3	141	188	18/4
Вафли	9	15	0,81	2,45	0,82	2,48	5,34	16,03	33,33	100	
Какао на молоке	150	200	1,93	3,9	1,74	3,5	11,45	22,9	101,25	135	14/10
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за завтрак	324	435	8,48	14,01	7,25	12,24	45,3	76,85	309,63	468,4	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Итого за второй завтрак	75,0	75,0	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Обед											
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	60	0,7	0,9	3,4	4,1	5,5	6,6	48,6	64	31/1
Щи из св.капусты на м/б	150	200	1,7	2,3	2,35	3,0	6,0	7,9	47,5	63	6/2
Тефтели	60	70	9,12	11,4	8,88	11,4	4,16	5,2	132,8	166	20/8
Капуста тушеная	130	150	3,0	3,4	2,5	3,9	15	20,2	81	125	8/3
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	600	757	17,54	21,89	17,53	22,91	67,71	87,76	462,15	614,5	
Полдник											
Запеканка творожная с изюмом, сгущенным молоком	100/15	120/20	16,9	20,5	9,6	11,5	13,4	16,1	209	251	11/5
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0	0	16,4	21,86	69	92	10/10
Итого за полдник	265	340	17	20,6	9,6	11,5	29,8	37,96	278	343	
Итого за день	1264	1607	43,52	56,9	44,08	46,8	152,9	212,67	1074,78	1450,9	

Неделя 2

День 3

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Суп молочный с лапшой	150	200	2,58	3,4	2,77	3,7	9,0	12,0	71,25	95,0	21/2
Хлеб с сыром	15/10	20/15	4,13	5,97	5,61	7,94	8,8	11,75	103,92	153,65	3/13
Какао с молоком	150	200	1,93	3,9	1,74	3,5	11,45	22,9	101,25	135	14/10
Итого за завтрак	325	435	8,64	13,27	10,12	15,14	29,25	46,65	276,42	383,65	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Фрукт	100	130	0,24	0,52	0	0	6,23	13,5	22,38	48,5	
Итого за второй за второй завтрак	175	205	0,74	1,02	0,1	0,1	16,33	23,6	47,38	73,5	
Обед											
Салат из моркови с сахаром	40	60	0,6	0,7	3,3	4,0	6,5	7,9	53	64	10/1
Рассольник на м/б	150	200	1,7	2,20	2,45	3,2	8,25	11,1	56	78	9/2
Рис отварной рассыпчатый	100	130	2,4	3,2	2,2	2,9	25,8	33,5	131	171	45/3
Соус молочный	30	50	0,6	1,0	1,7	2,9	2,0	3,4	26	43	1/11
Котлета рыбная	70	80	9,6	11,0	1,4	1,6	5,6	6,4	74	84	9/7
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	585	777	17,92	21,99	11,45	15,11	85,2	110,16	492,25	564,5	
Омлет запеченный	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,7	131	164	2/6
Зеленый горошек	75	75	1,24	1,24	0,08	0,08	2,6	2,6	16,0	16,0	1/1
Печенье	9	15	0,81	2,45	0,82	2,48	5,34	16	33	100	
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	6,82	9,1	26,25	35	10\10
Хлеб пшеничный	15	20	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6\13
Итого за полдник	329	410	11,09	15,15	11,59	15,92	23,37	39,02	240,3	360,4	
Итого за день	1414	1827	38,39	51,43	33,12	46,27	154,15	219,43	1056,35	1382,05	

Неделя 2

День 4

Наименование	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ реце птур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ассорти молочная пшенично- кукурузная	150	200	4,5	6,0	4,5	6,0	21,3	28,4	141	188	19/4
Хлеб с маслом, сыром	15/4/10	20/5/15	1,45	1,95	2,88	3,85	8,8	11,75	67,82	90,5	4/13
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,3	3,0	2,2	2,9	10,05	13,4	79,4	89	13\10
Итого за завтрак	329	435	8,25	10,95	9,58	12,75	40,15	53,55	288,22	367,5	
Второй завтрак											
Сок	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Итого за второй завтрак	75	75	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	25	25	
Обед											
Салат из капусты	40	60	0,7	1,0	2,6	4,0	4,8	7,1	42	63	3/1
Суп борщ на м/б	150	200	1,7	2,4	3,5	4,9	7,9	10,7	65	81	2/2
Макароны отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125	163	43/3
Печень по- строгановски	60	80	6,8	10,1	7,4	10,5	1,9	2,1	101	144	9/8
Компот из с/ф	150	200	0,37	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	6/10
Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,73	0,21	0,25	14,94	18,34	64,2	79,1	7/13
Хлеб пшеничный	30	40	1,24	1,66	0,19	0,26	7,21	9,62	34,05	45,4	6/13
Итого за обед	560	747	15,72	21,99	16,4	23,21	74,35	97,36	485,25	647,5	
Полдник											
Пирожок с повидлом	60	70	3,7	4,1	2,7	3,5	36,4	43,7	199,2	215	17/12
Кисель	150	200	0	0	0	0	18,9	25,2	72	96	8\10
Итого за полдник	210	270	3,7	4,1	2,7	3,5	55,3	68,9	271,2	311	
Итого за день	1174	1527	28,17	37,54	28,78	39,56	179,9	229,91	1069,67	1351	

