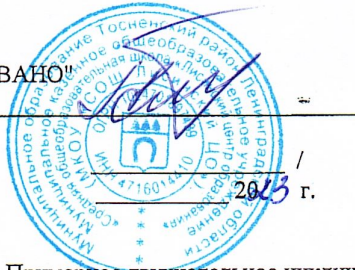


"СОГЛАСОВАНО"

Директор



/ 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

/ 2023 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
2*	Бутерброд с джемом	30	1,2	4,3	22	132
Итого за Завтрак			8,96	8,3	67,3	382,84
2-й завтрак						
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	50	0,76	6,10	4,34	76,22
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	5,2	6,3	8	109,42
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			29,56	36	101,34	822,88
Ужин						
331*	Макаронные изделия отварные	130	5,6	4,8	36	209,61
260***	Печеночный пудинг	80	26	15,4	12,4	302
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			34,5	20,7	79,4	650,85
Итого за день			71,06	68,90	250,74	1894,17

Заведующий производством

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

20.03 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	169,03
430*	Чай с сахаром	150	0	0	15	59,96
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
к/к	Батон обогащенный	20	1,9	0,75	12,85	65,43
Итого за Завтрак			11	12,05	51,25	357,42
2-й завтрак						
435*	Кефир	100	3	0,1	4	31
к/к	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й завтрак			4,13	1,57	15,16	93,5
Обед						
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	50	1,2	4,6	0,1	67,2
99/73*	Суп картофельный с горохом и гречками	180/10	9,3	8,1	14,9	173,04
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатным	60/20	14,3	10	14,7	205,51
335*	Картофельное пюре	130	3,4	5,3	22,4	150,55
441*	Напиток из плодов шиповника	150	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,5	28,8	92,3	777,54
Ужин						
к/к	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,8	37,1	183,8
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	40/40	15,5	11,5	3,6	180
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			22	16,8	71,7	503,04
Итого за день			68,63	59,22	230,41	1731,5

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор



2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

2023 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Среда
Неделя: 1

№ рец.	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
224*	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	150	29,10	19,50	45,80	476,00
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88
Итого за Завтрак			33,90	24,00	68,40	625,00
2-й завтрак						
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	50	1,4	3,1	5,7	56,24
100*	Суп картофельный с макарон.изделиями	180	7,8	7,5	16,9	166,7
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	20,8	21,6	399
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	150	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			28,4	32,1	87,9	815,18
Ужин						
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	65/25	14,8	14,6	10,2	223
к/к	Рис отварной	130	4,6	7,3	48,2	256,3
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			17,7	15,1	41,2	362,24
Итого за день			80,40	71,60	207,30	1849,42

Заведующий производством

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65
430*	Чай с сахаром	150	0	0	15	59,96
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
к/к	Багет обогащенный	20	1,9	0,75	12,85	65,43
Итого за Завтрак			12,7	11,75	55,15	377,04
2-й завтрак						
435*	Ряженка	100	3	0,1	4,2	40
к/к	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й завтрак			4,13	1,57	15,36	102,5
Обед						
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	50	0,9	5,1	5,6	71,55
90*	Рассольник домашний со сметаной	180/5	6,4	8	14,8	156,33
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	40/40	15,5	11,5	3,6	180
331*	Макаронные изделия отварные	130	5,6	4,8	36	209,61
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	150	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,1	30	103,7	808,73
Ужин						
290/366*	Оладьи из печени с соусом молочным	40/40	16	11,5	8,1	200,3
335*	Картофельное пюре	130	3,4	5,3	22,4	150,55
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
Итого за Ужин			18,9	12	39,1	339,54
Итого за день			66,83	55,32	213,31	1627,81

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК" _____

Степанова Е.Г.

2023 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Пятница
Неделя: I

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	187,74
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
1*	Бутерброд с маслом	30	1,2	8,8	7,7	150
Итого за Завтрак			7,1	13,5	53,8	398,74
2-й завтрак						
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	50	1,1	3,55	58,3	66,4
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	2,1	3,6	21,6	113,97
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	40/40	11,2	10,2	9,7	286
к/к	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,8	37,1	183,8
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	150	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			20,80	22,65	168,20	833,41
Ужин						
299*	Запеканка картофельная с мясом	125	24,6	11,5	27,3	310,88
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			27,5	12	58,3	450,12
Итого за день			55,80	48,55	290,10	1729,27

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44
430*	Чай с сахаром	150	0	0	15	59,96
2*	Бутерброд с джемом	30	1,2	4,3	22	132
Итого за Завтрак			6,3	11,8	60	372,4
2-й завтрак						
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за 2-й завтрак			3,75	3,1	17,4	101
Обед						
47*	Салат из фасоли	50	3,75	2,85	7,35	70
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	180/5	3,5	7	12,2	125,61
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	40/40	15,5	11,5	3,6	180
к/к	Рис отварной	130	4,6	7,3	48,2	256,3
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			30,55	29,25	122,85	841,15
Ужин						
256*	Печень по-строгановски	40/40	13,4	9,6	5,9	163
331*	Макаронные изделия отварные	130	5,6	4,8	36	209,61
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			21,9	14,9	72,9	511,85
Итого за день			62,5	59,05	273,15	1826,4

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

20.03.2023 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	169,03
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
к/к	Батон обогащенный	20	1,9	0,75	12,85	65,43
Итого за Завтрак			11,3	12,05	51,45	358,46
2-й завтрак						
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	50	1,4	3,1	5,7	56,24
95*	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,9	3,5	15,5	100,68
241*	Котлеты рыбные лобительские с соусом томатным	65/25	21,2	6,2	4,9	160,33
335*	Картофельное пюре	130	3,4	5,3	22,4	150,55
441*	Напиток из плодов шиповника	150	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,2	18,9	88,7	649,04
Полдник						
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
11,22**	Чай с молоком и сахаром	150	1,5	1,7	17,4	91,2
Итого за Полдник			1,9	2,1	27,2	138,2
Ужин						
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			23,3	23,5	68,5	567,24
Итого за день			68,1	56,95	245,65	1759,94

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____



20.03 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

20.03 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
224*	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	150	29,10	19,50	45,80	476,00
430*	Чай с сахаром	150	0	0	15	59,96
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88
Итого за Завтрак			33,60	24,00	68,20	623,96
2-й завтрак						
435*	Кефир	100	3	0,1	4	31
к/к	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й завтрак			4,13	1,57	15,16	93,5
Обед						
50*	Салат «Свеколка»	50	0,8	5,1	7,7	79,59
92*	Суп картофельный с рыбой	180/20	8,5	2,3	16,1	119,06
290/366*	Оладьи из печени с соусом молочным	40/40	16	11,5	8,1	200,3
331*	Макаронные изделия отварные	130	6,7	5,7	39,5	250,86
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	150	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			34,80	25,30	115,10	843,05
Ужин						
299*	Запеканка картофельная с мясом	125	24,6	11,5	27,3	310,88
431*	Чай с сахаром и лимоном	150/2	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			27,5	12	58,3	450,12
Итого за день			100,03	62,87	256,76	2010,63

Заведующий производством _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор _____



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК" _____



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65
431*	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	15,2	61
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
к/к	Батон обогащенный	20	1,9	0,75	12,85	65,43
Итого за Завтрак			13	11,75	55,35	378,08
2-й завтрак						
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	47
Обед						
64*	Салат из овощей с морской капустой	50	1,6	5,15	4,7	71,5
100*	Суп картофельный с вермишелью	180	2,9	6,7	18	147,3
312*	Птица, тушеная с овощами	40/40	15,5	11,5	3,6	180
к/к	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,8	37,1	183,8
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	150	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			26,3	28,75	107,1	773,81
Ужин						
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	40/40	11,2	10,2	9,7	286
к/к	Рис отварной	130	4,6	7,3	48,2	256,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
431*	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	15,2	61
Итого за Ужин			18,7	18	88,9	681,54
Итого за день			58,4	58,9	261,15	1880,43

Заведующий производством _____

С.И. Кайгородов

"СОГЛАСОВАНО"
Директор _____



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК" _____



Степанова Е.Г.
2023 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню 4-х разового питания
для организации питания детей в муниципальных дошкольных учреждениях

День: Пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	187,74
1*	Бутерброд с маслом	30	1,2	8,8	7,7	150
430*	Чай с сахаром	150	0	0	15	59,96
Итого за Завтрак			6,80	13,50	53,60	397,70
2-й завтрак						
435*	Ряженка	100	3	0,1	4,2	40
к/к	Кондитерские изделия (печенье)	50	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й завтрак			4,13	1,57	15,36	102,5
Обед						
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	50	1,1	3,55	58,3	66,4
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/5	5,3	4,4	13,6	114,75
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	65/25	14,8	14,6	10,2	223
335*	Картофельное пюре	130	3,4	5,3	22,4	150,55
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	150	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			29,7	29,85	155,5	794,7
Ужин						
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	65/25	21,2	6,2	4,9	160,33
331*	Макаронные изделия отварные	130	6,7	5,7	39,5	250,86
431*	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Ужин			30,8	12,4	75,4	550,43
Итого за день			71,43	57,32	299,86	1845,33
Итого за 10 дней			683,50	587,41	2536,19	18004,92
Итого среднее за день			68,4	58,7	253,6	1800,5

Заведующий производством _____

Репет Валерий А.И.