

Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ТК Фьюжен Менеджмент"
Хамидулин К.Р.

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Г.И.
"___" _____ 2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА ВЕСНА 2021 ГОДА

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 1						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7,СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая овсяная с сахаром	155	3,4	2,9	19	117	168,СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	155	0,12	0,02	8	35	393, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож,СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	350	8,57	6,17	41	259	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399,СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	30	0,5	0,1	1,5	7,8	71,СБ.ШП 2005г.
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	2,9	4	47	57,СБ.ДОУ 2011г
Плов из птицы 50/110	160	11,2	10,1	11,6	183,2	282/304,СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	27,8	115	376,СБ. ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож,СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож,СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	540	16,9	13,7	65,9	464	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	171,6	397,СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	200	5,85	8,9	36,57	331,6	
Итого за первый день	1190	31,82	28,77	153,57	1097,3	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ГК "Фьюжен Менеджмент"
 Хамидулин К.Р.

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.
 2021г

ВЕСНА 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 2						
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,47	7,55	10,23	136,8	1,СБ.ДОУ 2012г
Запеканка из творога со стущ молоком 150/20	170	17,49	15,43	23,78	362,89	237,СБ.ДОУ 2012г
Чай с сахаром	150	2,2	1,95	11,66	74	392,СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	360	22,16	24,93	45,67	573,69	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,48	2,2	3	27	36,СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с вермишелью	150	1,65	1,74	10,5	64,6	82,СБ.ДОУ 2012г
Котлеты рубленные из птицы	50	6,6	5	6	96	305,СБ.ДОУ 2012г
Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,7	4,2	27,5	166	313,СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож,СБ.ДОУ 2012г
Напиток из плодов шиповника	150	0,22	0,1	24,8	100,8	388,Сб. ШП 2005г.
Итого за обед	540	17,65	13,74	92,8	565,4	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Молоко кипячёное	150	4,57	4	7,56	85	400,СБ.ДОУ 2010г
Итого полдник	200	7,27	10,2	31,13	245	
Итого за полдник	200	7,27	10,2	17,47	245	
Итого за второй день	1200	47,48	49,27	179,6	1428,09	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ТК Фьюжен Менеджмент"
 Хамидулин К.Р.

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.

ВЕСНА 2021 Филиал

Возрастная категория 4-3 года

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 3						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7,СБ.ДОУ 2012г
Каша манная вязкая с сахаром	155	2,9	0,28	26	117	185, СБ.ДОУ 2010г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	171,6	397, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	355	11,1	6,23	53	395,6	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399,СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Капуста тушеная	30	0	0,9	4,2	25,3	336,СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с горохом лушеным	150	3,3	3,2	9,8	80,5	81, СБ.ДОУ 2012г
Фрикадельки рыбные отварные с томатным соусом 50/30	80	9	2,5	6,5	85	263/348 СБ.ДОУ 2012г
Макароны отварные	110	0	3,4	14,4	92	336,СБ.ДОУ 2012г
Компот из свежих яблок	150	0,2	0,1	27,8	115	372,СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	570	16,5	10,6	83,7	508,8	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с молоком	150	2,3	2,2	12,1	75	394, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	200	5	8,4	35,67	235	
Итого за третий день	1225	33,1	25,23	145	1235	

Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ГК Фьюжн Менеджмент"
Хамидулин К.Р.

ВЕСНА 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Т.И.



Возрастная категория 1-3 года						
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 4						
Завтрак						
Икра кабачковая (для детского питания)	30	0,45	2,3	2,8	35	п/п
Омлет натуральный	155	20	25	2,9	295	215СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с молоком	150	2,3	2,2	12,1	75	394, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	365	25,55	29,8	31,8	476	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	30	0,5	0,1	1,5	7,8	71, СБ.ШП 2005г.
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,5	4	6,2	70	67, СБ.ДОУ 2012г
Биточки рубленые из птицы	50	6,6	7,1	6	114	105, СБ.ДОУ 2012г
Картофель отварной/пюре картофельное	110	2,2	3,5	17,7	107	318/321, СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	27,8	115	376, Б. ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	540	15	15,3	80,2	524,8	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	9,4	1,14	26	154	458, СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	12	75	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	200	11,77	3,14	38	229	
Итого за четвёртый день	1205	52,72	48,64	160	1273,8	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"
 Хамидулин К.Р.
 ВЕСНА 2021 г

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.
 2021 г



Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 5						
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,47	7,55	9	136,8	1, СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая рисовая с сахаром	155	2,35	0,33	28	135	168,СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	12	75	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	375	9,99	10,18	52	417,8	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Икра свекольная	30	1,8	8,4	21,6	180	54, СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с клёцками	150	1,6	1,7	10,25	62,4	85, СБ.ДОУ 2012г
Тефтели мясные 50/40	90	12	6	10	145	286/356СБ.ДОУ 2012г
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,65	3,4	27	151	313СБ.ДОУ 2012г
Напиток из плодов шиповника	150	0,22	0,1	10	100,8	388, Сб. ШП 2005г.
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	580	22,27	20,1	85	750,2	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с лимоном	155	0,12	0,02	8	35	393СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	2,82	6,22	27,57	195	
Итого за пятый день	1285	35,58	36,5	174,67	1405,7	

Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ТК Фьючерс Менеджмент"
Хамидуллин К.Р.

ВЕСНА 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Т.И.



Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 1						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7,СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая пшеничная с сахаром	155	3,4	2,9	19	117	168, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	155	0,12	0,02	8	35	393, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	350	8,57	6,17	60,23	259	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	393, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	30	0,5	0,1	1,5	7,8	71, СБ.ШП 2005г.
Суп картофельный с горохом лушеным	150	5,5	5,3	16,3	134	81, СБ.ДОУ 2012г
Шницель рубленный из говядины	50	7,8	7,1	8	131	282, СБ.ДОУ 2012г
Макароны отварные	110	0	3	13	85	336, СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	27,8	115	376, СБ. ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	540	18	16,1	90,16	583,8	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Молоко кипячёное	150	4,57	4	7,56	85	400, СБ.ДОУ 2010г
Итого полдник	200	7,27	10,2	31,13	245	
Итого за шестой день	1190	34,34	32,47	191,62	1130,5	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ТК Фьюжен Менеджмент"
 Хамидулин К.Р.
 ВЕСНА 2021 г.

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.
 " " 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 2						
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,47	7,55	10,23	136,8	1, СБ.ДОУ 2012г
Пудинг из творога с рисом со сгущ. Молоком 150/20	170	22,5	14,9	32	356	236, СБ.ДОУ 2012г
Чай с сахаром	150	2,2	1,95	11,66	74	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	360	27,17	24,4	53,89	566,8	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	30	0,5	0,1	1,5	7,8	71, СБ.ШП 2005г.
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	2,9	4	47	57, СБ.ДОУ 2011г
Биточки рубленные из птицы	50	6,6	7,14	6	114	305, СБ.ДОУ 2012г
Картофель отварной/пюре картофельное	110	2,2	3,5	17,7	107	318/321 СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Напиток из плодов шиповника	150	0,22	0,1	24,8	100,8	388, Сб. ШП 2005г.
Итого за обед	540	14,52	14,24	75	487,6	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	12	75	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	200	5,07	8,2	35,57	235	
Итого за седьмой день	1200	47,16	47,24	174,46	1333,4	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"
 Хакидулин К.Р.

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.

ВЕСНА 2021 г

Возрастная категория 1-3 года



Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 3						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7, СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая овсяная с сахаром	155	4,77	7,7	17	95	168, СБ.ДОУ 2012г
Чай с молоком	150	2,3	2,2	12,1	75	394, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	355	12,12	13,15	43,1	277	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	0,48	2,2	3	27	36, СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с рисом	150	1,6	3,84	11,6	73	80, СБ.ДОУ 2011г
Тефтели мясные 50/40	90	10	6,5	7	115	286/356СБ.ДОУ 2012г
Каша пшеничная рассыпчатая	110	3,1	4	30	179	313, СБ.ДОУ 2012г
Компот из свежих яблок	150	0,2	0,1	27,8	115	372, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	580	19,38	17,14	100,4	620	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с сахаром	150	2,2	1,95	11,66	74	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	200	4,9	8,15	35,23	234	
Итого за восьмой день	1235	36,9	38,44	188,83	1173,7	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ТК Финанс Менеджмент"
 Хамидулин К.Р.

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.
 "___" _____ 2021г

ВЕСНА 2021-г

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 4						
Завтрак						
Икра кабачковая (для детского питания)	30	0,45	2,3	2,8	35	n/n
Омлет с зеленым горошком 150/5	155	11	20	3,4	262	219, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	12	75	395,СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	365	16,6	24,6	32,2	443	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	30	0,5	0,1	1,5	7,8	71, СБ.ШП 2005г.
Суп картофельный с вермишелью	150	1,65	1,74	10,5	64,6	82, СБ.ДОУ 2012г
Котлеты рубленые из птицы	50	6,6	5	6	96	305,СБ.ДОУ 2012г
Рис отварной	110	1,8	2,5	17	101	315, СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	27,8	115	376, СБ. ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	540	14,75	9,94	83,8	495,4	
Полдник						
Булочка Российская	50	3,5	4	27,9	160	474, СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	155	0,12	0,02	8	35	393, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	205	3,62	4,02	35,9	195	
Итого за девятый день	1210	35,37	38,96	161,9	1177,4	

Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ЕК Фьючерс Менеджмент"
Хамидуллин К.Р.

ВЕСНА 2021 г

Возрастная категория 1-3 года

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Т.И.

2021г

датский сад
№18

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 5						
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,47	7,55	10,23	136,8	1, СБ.ДОУ 2012г
Каша манная жидкая с сахаром	155	2,9	0,3	26	117	185, СБ.ДОУ 2010г
Чай с сахаром	150	2,2	1,95	11,66	74	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	355	7,57	9,8	47,89	327,8	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Икра свекольная	30	1,8	8,4	21,6	180	54, СБ.ДОУ 2012г
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,5	4	6,2	70	67, СБ.ДОУ 2012г
Шницель рыбный натуральный	50	6,8	2,2	5,7	71	258, СБ.ДОУ 2012г
Картофель отварной/пюре картофельное	110	2,65	3,5	21	127	318/321СБ.ДОУ 2012г
Компот из свежих плодов	150	0,2	0,1	27,8	115	373, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2	0,3	11	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	540	16,95	18,7	103,3	674	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с молоком	150	2,3	2,2	12,1	75	394, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	200	5	8,4	35,67	235	
Итого за полдник	200	5	205	35,67	235	
Итого за десятый день	1195	30,02	233,5	196,96	1279,5	
Итого за десятый день	2090	54,54	262	348,15	2281,3	
Итого за весь период	13030	409,01	607,52	1877,8	13536,19	
Среднее значение за период	1303	40,901	60,752	187,78	1353,619	
Содержание БЖУ за период в % от калорийности		3,02	4,49	13,87		