

Утверждаю

Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 110»

\_\_\_\_\_ И.Н.Болотова

**Основное десятидневное меню**

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город**

**Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 110 «Теремок»**

**на зимне-весенний период**

**2023-2024**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с ячневой крупой	200	7	8	21	185	96,02
	Бутерброды с маслом	50	2	7	15	137	1
	Чай с молоком 3-7 лет	150	3	3	14	94	413
	Чай-заварка	30					391
<b>Итого за Завтрак</b>		430	12	18	50	416	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			9	44	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	44	
<b>Обед</b>							
	Рассольник Ленинградский	200		1	3	20	82
	Биточки паровые	80	9	6	6	119	306
	Капуста тушеная (3-7)	150	4	7	17	147	143
	Компот из сушеных фруктов	200		1	5	19	394
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	25			3	13	0,1
<b>Итого за Обед</b>		705	16	16	52	409	
<b>Уплотненный</b>							
	Вареники ленивые (отварные) 3-7 лет с сахаром	100		8		71	244
	Ряженка	206	7	7	9	135	420
	Булочка ванильная	50	4	4	29	173	450
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		356	11	19	38	379	
<b>Итого за день</b>		1 591	39	53	149	1248	

(лист 2)

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный	200	6	6	16	145	99
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с маслом	50	2	7	15	137	1
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
<b>Итого за Завтрак</b>		470	16	21	47	449	
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсины с сахаром*	113	1		16	73	389,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		113	1		16	73	
<b>Обед</b>							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1	4	6	68	77
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	13	11	14	207	299
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	2	27	147	0,01
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	20
	Напиток витаминизированный	180					100
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	26			3	13	0,1
<b>Итого за Обед</b>		716	24	21	70	564	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба припущенная	80	14	5		98	259
	Свекла, тушенная в сметанном соусе - Соус сметанный	180			2	8	358
	Чай-заварка	30					391
	Чай с лимоном	150			7	29	412
	Печенье	30			25	101	0,37
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		470	14	5	34	236	
<b>Итого за день</b>		1 769	55	47	167	1322	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой пшеничной	200					103
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	7	9	20	184	3
<b>Итого за Завтрак</b>		440	11	13	35	296	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир	180					594
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180					
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	2	8	61	87
	Птица, тушенная в соусе с овощами 3-7 лет - Соус сметанный с томатом и луком	230	22	20	21	350	319
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	4	40	21,01
	Компот из сушеных фруктов	200		1	5	19	394
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1		4	21	0,1
<b>Итого за Обед</b>		780	29	26	60	582	
<b>Уплотненный</b>							
	Омлет паровой с мясом 3-7 лет	80	23	37	4	440	238
	Икра кабачковая для детского питания	60	2	8	7	112	57
	Чай-заварка	30					391
	Чай с лимоном	150			7	29	412
	Яблоки	100			9	44	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		420	25	45	27	625	
<b>Итого за день</b>		1 820	65	84	122	1503	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшеничной крупой	200	7	8	21	185	96,01
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с маслом	50	2	7	15	137	1
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
<b>Итого за Завтрак</b>		470	18	24	51	497	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка	200	6	7	9	131	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200	6	7	9	131	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем *	200	2	4	11	88	185
	Печень, тушенная в соусе	75					592
	Макаронные изделия отварные с маслом	120		3		30	335
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	20
	Сок фруктовый	200	2		5	31	418
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1		4	21	0,1
<b>Итого за Обед</b>		745	9	11	40	299	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба соленая(порциями)	34					8
	Картофель отварной с маслом	180	3	5	25	153	336
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1	2	3	38	10
	Чай-заварка	30					391
	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Яблоки	100			9	44	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		554	4	7	44	263	
<b>Итого за день</b>		1 969	37	49	144	1190	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5	6	15	137	97
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Хлеб пшеничный	33	1		4	17	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		413	9	9	35	258	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	150	1	1	14	66	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1	1	14	66	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	97	88
	Гуляш с отварным мясом	160	26	9	104	205	293
	Капуста тушеная (3-7)	150	4	7	17	147	143
	Сок фруктовый	200	2		5	31	418
	Хлеб ржаной	57	3	1	21	104	0,1
	Хлеб пшеничный	33	1		4	17	0,1
<b>Итого за Обед</b>		800	38	19	167	601	
<b>Уплотненный</b>							
	Запеканка из творога	100	20	14	15	273	593
	Ряженка	200	6	7	9	131	420
	пряники	50					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		350	26	21	24	404	
<b>Итого за день</b>		1 713	74	50	240	1329	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	6	8	105	100
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Бутерброды с маслом	50	2	7	15	137	1
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
<b>Итого за Завтрак</b>		470	14	21	39	409	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	110			10	49	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		110			10	49	
<b>Обед</b>							
	Рассольник Ленинградский	200		1	3	20	82
	Биточки паровые	80	9	6	6	119	306
	Каша рассыпчатая ячневая	130	12	6	55	324	313
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	4	40	21,01
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	20			2	10	0,1
	Сок фруктовый	200	2		5	31	418
<b>Итого за Обед</b>		740	27	16	93	635	
<b>Уплотненный</b>							
	Сырники из творога с повидлом 3-7 лет	100/20	20	14	26	308	245
	Ряженка	200	6	7	9	131	420
	Сдоба обыкновенная	100	5	3	35	189	449
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		420	31	24	70	628	
<b>Итого за день</b>		1 740	72	61	212	1721	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный	200	6	6	16	145	99
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с маслом	50	2	7	15	137	1
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
<b>Итого за Завтрак</b>		510	22	27	46	520	
<b>Обед</b>							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1	4	6	68	77
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	13	11	14	207	299
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6	2	27	143	0,23
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	20
	Напиток витаминизированный	180					100
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	26			3	13	0,1
<b>Итого за Обед</b>		716	24	21	70	560	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба припущенная	80	14	5		98	259
	Свекла, тушенная в сметанном соусе - Соус сметанный	180			2	8	358
	Печенье	30			25	101	0,37
	Чай-заварка	30					391
	Чай с лимоном	150			7	29	412
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		470	14	5	34	236	
<b>Итого за день</b>		1 696	60	53	150	1316	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой пшеничной	200					103
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	7	9	20	184	3
<b>Итого за Завтрак</b>		440	11	13	35	296	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир	200					594
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200					
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	200	1	1	4	27	91
	Плов из птицы (3-7)	210	22	24	19	380	321
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1	2	3	38	10
	Компот из сушеных фруктов	200		1	5	19	394
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1		4	21	0,1
<b>Итого за Обед</b>		760	28	29	53	576	
<b>Уплотненный</b>							
	Печень, тушенная в соусе	75					592
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3		22	104	0,11
	Булочка "Веснушка"	50	3	2	21	118	456
	Сок фруктовый	200	2		5	31	418
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		465	13	7	48	316	
<b>Итого за день</b>		1 865	52	49	136	1188	

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшенной крупой	200	7	8	21	185	96,01
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с маслом	50	2	7	15	137	1
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
<b>Итого за Завтрак</b>		470	17	23	52	489	
<b>Второй завтрак</b>							
	Ряженка	198	6	7	9	130	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		198	6	7	9	130	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем *	200	2	4	11	88	185
	Печень, тушенная в соусе	80					592
	Макаронные изделия отварные с маслом	120		3		30	335
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1	4	7	70	12
	Компот из сушеных фруктов	200		1	5	19	394
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1		4	21	0,1
<b>Итого за Обед</b>		750	7	13	45	319	
<b>Уплотненный</b>							
	Шницель рыбный натуральный*	80	10	7	7	132	274,01
	Картофель отварной с маслом	180	3	5	25	153	336
	Сок фруктовый	200	2		5	31	418
	Яблоки	150	1	1	14	66	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		610	16	13	51	382	
<b>Итого за день</b>		2 028	46	56	157	1320	

(лист 10)

Рацион: Сад (зима-весна)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5	6	17	145	101
	Какао с молоком 3-7 лет	180	4	4	15	112	416
	Бутерброды с сыром 3-7 лет	60	7	9	20	184	3
<b>Итого за Завтрак</b>		440	16	19	52	441	
<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсины с сахаром*	110	1		15	71	389,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		110	1		15	71	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	200	2	2	16	95	85
	Гуляш с отварным мясом	160	26	9	104	205	293
	Пюре картофельное	180	3	4	18	124	339
	Икра кабачковая для детского питания	60	2	8	7	112	57
	Кисель из напитка витаминизированного	200			38	151	400
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный	29			3	15	0,1
<b>Итого за Обед</b>		879	36	24	204	793	
<b>Уплотненный</b>							
	Запеканка из творога с изюмом	130	135	39	3305	14323	593,01
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	98	419
	пряники	40					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		370	140	44	3313	14421	
<b>Итого за день</b>		1 799	193	87	3584	15726	

<b>Итого за период</b>	17 990	693	589	5061	27863	
<b>Среднее значение за период</b>		69,3	58,9	506,1	2786,3	

Составил \_\_\_\_\_ Заседатель Егор

Утвердил \_\_\_\_\_