

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 летне-осенний период

2023-2024

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад*		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с ячневой крупой (200)*	200	7	8	21	185	101
	Бутерброд с маслом (30/5)*	35	2	7	15	137	1
	Кофейный напиток с молоком (180)*	180	3	3	16	104	414
Итого за Завтрак		415	12	18	52	426	
Второй завтрак							
	Кефир *	200					420
Итого за Второй завтрак		200					
Обед							
	Суп картофельный с горохом (200)*	200	2	2	8	61	87
	Суфле из отварного мяса с рисом (80)*	80/5	14	9	3	147	295
	Пюре картофельное (150)*	150	3	4	18	124	339
	Салат из свежих огурцов *	60		4		39	13
	Сок фруктовый	200	2		5	31	418
	Хлеб пшеничный *	40	1		4	21	0,4
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
Итого за Обед		785	25	20	56	514	
Уплотненный							
	Сырники из творога с повидлом (100/20)*	120	20	18	12	289	245
	Салат из моркови (60)*	60	1		12	54	42
	Яблоки	100			9	44	386
	Вафли	38			25	103	0,38
	Чай с сахаром (180)*	180			7	28	411
Итого за Уплотненный полдник		498	21	18	65	518	
Итого за день		1 898	58	56	173	1458	

(лист 2)

Рацион: Сад*		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (200)*	200	6	6	16	145	99
	Кофейный напиток с молоком (180)*	180	3	3	16	104	414
	Бутерброд с сыром (30/5/15)*	50	7	9	20	184	3,01
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
Итого за Завтрак		470	21	23	52	496	
Второй завтрак							
	Ряженка	200	6	7	9	131	420
Итого за Второй завтрак		200	6	7	9	131	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном (200)*	200	2	2	16	95	86
	Жаркое по-домашнему (220)*	220	29	8	24	285	292
	Салат из белокачанной капусты *	60	1	3	2	37	21
	Кисель из напитка витаминизированного	200			38	151	400
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный *	40	1		4	21	0,4
Итого за Обед		770	36	14	102	680	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный*	80/5	10	7	7	132	274
	Каша рассыпчатая пшеничная (130)*	130/5	12	6	55	324	179
	Чай с лимоном (180)*	180			7	29	412
	Печенье	40			33	135	0,37
	Яблоки	100			9	44	386
Итого за Уплотненный полдник		540	22	13	111	664	
Итого за день		1 980	85	57	274	1971	

(лист 3)

Рацион: Сад*

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой (200)*	200					101
	Кофейный напиток с молоком (180)*	180	3	3	16	104	414
	Бутерброд с повидлом (30/10)*	40	2	4	29	161	2
	Итого за Завтрак	420	5	7	45	265	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	180					100
	Итого за Второй завтрак	180					
Обед	Борщ с капустой и картофелем (200)*	200	2	4	11	88	63
	Печень, тушенная в соусе	75					592
	Макаронные изделия отварные с маслом (200)*	200/5		3		30	219
	Салат из свежих помидоров	60					14
	Сок фруктовый	200	2		5	31	418
	Хлеб пшеничный *	40	1		4	21	0,4
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Итого за Обед	830	8	8	38	261	
Уплотненный	Омлет натуральный (80)*	80/5	8	15	2	172	229
	Икра кабачковая для детского питания (60)*	60	2	8	7	112	57
	Крендель сахарный	70	7	10	36	265	443
	Чай с сахаром (180)*	180			7	28	411
	Итого за Уплотненный полдник	395	17	33	52	577	
Итого за день	1 825	30	48	135	1103		

(лист 4)

Рацион: Сад*

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой (200)*	200	7	8	21	185	101
	Какао с молоком (180)*	180	4	4	15	112	416
	Бутерброд с сыром (40/5/15)*	60	7	9	20	184	3
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Итого за Завтрак	480	23	26	56	544	
Второй завтрак	Груши	100			9	44	386
	Итого за Второй завтрак	100			9	44	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1	1	4	27	91
	Птица, тушенная в соусе с овощами*	230	22	20	21	350	319
	Салат из свеклы (60)*	60	1	6	8	94	34
	Компот из свежих яблок (180)*	180			12	50	390
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный*	20	1		4	21	0,39
	Итого за Обед	740	28	28	67	633	
Уплотненный	Рыба припущенная	80	14	5		98	259
	Пюре картофельное (150)*	150	3	4	18	124	339
	Хлеб пшеничный*	20	1		4	21	0,39
	Салат из горошка зеленого консервированного (60)*	60	1	2	3	38	10
	Чай с сахаром (180)*	180			7	28	411
	Печенье *	20			33	135	0,41
Итого за Уплотненный полдник	510	19	11	65	444		
Итого за день	1 830	70	65	197	1665		

(лист 5)

Рацион: Сад*

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" (200)*	200	7	8	21	185	101
	Кофейный напиток с молоком (180)*	180	3	3	16	104	414
	Бутерброд с повидлом (30/10)*	40	2	4	29	161	2
	Итого за Завтрак	420	12	15	66	450	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5	5	8	98	419
	Итого за Второй завтрак	200	5	5	8	98	
Обед	Суп картофельный (200)*	200	2	2	16	93	83
	Бефстроганов из отварного мяса (160)*	80/80	19	3	74	107	294
	Макаронные изделия отварные с маслом (150)*	150/5		3		30	335
	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы *	60	1	7	3	66	10
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный *	40	1		4	21	0,4
	Кисель из сока натурального (200)*	200					400
Итого за Обед	865	26	16	115	408		
Уплотненный	Запеканка из творога с изюмом	130	135	39	3305	14323	593,01
	Сдоба обыкновенная	70	4	2	24	132	449
	Яблоки	100			9	44	386
	Какао с молоком (180)*	180	4	4	15	112	416
Итого за Уплотненный полдник	480	143	45	3353	14611		
Итого за день	1 965	186	81	3542	15567		

(лист 6)

Рацион: Сад*

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой (200)*	200	7	8	21	185	101
	Кофейный напиток с молоком (180)*	180	3	3	16	104	414
	Бутерброд с маслом (30/5)*	35	2	7	15	137	1
	Итого за Завтрак	415	12	18	52	426	
Второй завтрак	Кефир *	200					420
	Итого за Второй завтрак	200					
Обед	Суп картофельный с горохом (200)*	200	2	2	8	61	87
	Котлета "Здоровье"	70	13	11	14	152	100
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	2	27	147	0,01
	Салат из белокочанной капусты *	60	1	3	2	37	21
	Кисель из напитка витаминизированного	200			38	151	400
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный *	40	1		4	21	0,4
Итого за Обед	740	26	19	111	660		
Уплотненный	Блинчики повидлом *	100/15	6	4	38	205	430
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с сахаром (180)*	180			7	28	411
	Яблоки	100			9	44	386
Итого за Уплотненный полдник	435	11	9	54	340		
Итого за день	1 790	49	46	217	1426		

(лист 7)

Рацион: Сад*

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой (200)*	200					101
	Какао с молоком (180)*	180	4	4	15	112	416
	Бутерброд с сыром (40/5/15)*	60	7	9	20	184	3
	Итого за Завтрак	440	11	13	35	296	
Второй завтрак	Яблоки	100			9	44	386
	Итого за Второй завтрак	100			9	44	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (200)*	200	2	2	16	97	88
	Плов из птицы *	210	22	24	19	380	321
	Салат из свежих огурцов *	60		4		39	13
	Компот из сушеных фруктов (200)*	200		1	5	19	394
	Хлеб пшеничный*	20	1		4	21	0,39
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Итого за Обед	740	28	32	62	647	
Уплотненный	Рыба припущенная	80	14	5		98	259
	Картофель отварной № 136 (150)*	150/5	2	4	17	116	136
	Хлеб пшеничный*	20	1		4	21	0,39
	Салат из горошка зеленого консервированного (60)*	60	1	2	3	38	10
	Чай с сахаром (180)*	180			7	28	411
	пряники	40					
Итого за Уплотненный полдник	535	18	11	31	301		
Итого за день	1 815	57	56	137	1288		

(лист 8)

Рацион: Сад*

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (80)*	80/5	8	15	2	172	229
	Икра кабачковая для детского питания (60)*	60	2	8	7	112	57
	Бутерброд с маслом (30/5)*	35	2	7	15	137	1
	Чай с сахаром (180)*	180			7	28	411
	Итого за Завтрак	360	12	30	31	449	
Второй завтрак	Ряженка	200	6	7	9	131	420
	Итого за Второй завтрак	200	6	7	9	131	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (200)*	200	2	4	11	88	63
	Печень, тушенная в соусе	75					592
	Макаронные изделия отварные с маслом *	150/5		3		30	218
	Салат из белокочанной капусты *	60	1	3	2	37	21
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
	Хлеб пшеничный *	40	1		4	21	0,4
	Компот из свежих яблок (180)*	180			12	50	390
	Итого за Обед	760	7	11	47	317	
Уплотненный	Суп молочный с рисовой крупой (200)*	200	5	6	17	145	101
	Ватрушка французская*	100	1		1	8	279
	Какао с молоком (180)*	180	4	4	15	112	416
	Яблоки	100			9	44	386
	Итого за Уплотненный полдник	580	10	10	42	309	
Итого за день	1 900	35	58	129	1206		

(лист 9)

Рацион: Сад*

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" (200)*	200	7	8	21	185	101
	Кофейный напиток с молоком (180)*	180	3	3	16	104	414
	Бутерброд с сыром (30/5/15)*	50	7	9	20	184	3,01
Итого за Завтрак		430	17	20	57	473	
Второй завтрак							
	Груши	100			9	44	386
Итого за Второй завтрак		100			9	44	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном (200)*	200	2	2	16	95	86
	Биточки рубленые*	80	13	11	14	207	299
	Рагу из овощей *	125/5	2	10	12	143	158
	Компот из сушеных фруктов (200)*	200		1	5	19	394
	Хлеб пшеничный*	20	1		4	21	0,39
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
Итого за Обед		680	21	25	69	576	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный*	80/5	10	7	7	132	274
	Пюре картофельное (150)*	150	3	4	18	124	339
	Хлеб пшеничный*	20	1		4	21	0,39
	Салат из кукурузы (консервированной) (60)*	60	1	4	7	70	12
	Чай с лимоном (180)*	180			7	29	412
	Печенье *	20			33	135	0,41
Итого за Уплотненный полдник		515	15	15	76	511	
Итого за день		1 725	53	60	211	1604	

(лист 10)

Рацион: Сад*

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (200)*	200	4	6	8	105	100
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Кофейный напиток с молоком (180)*	180	3	3	16	104	414
	Бутерброд с маслом (30/5)*	35	2	7	15	137	1
Итого за Завтрак		455	14	21	39	409	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180					100
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Суп с рыбными консервами (200)*	200	9	4	14	127	95
	Жаркое по-домашнему (220)*	220	29	8	24	285	292
	Салат из свежих огурцов *	60		4		39	13
	Кисель из сока натурального (200)*	200					400
	Хлеб пшеничный *	40	1		4	21	0,4
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	91	0,1
Итого за Обед		770	42	17	60	563	
Уплотненный							
	Запеканка из творога с изюмом	130	135	39	3305	14323	593,01
	Яблоки	100			9	44	386
	Булочка ванильная (70)*	70	4	2	24	132	450
	Чай с молоком (180)*	180	3	3	14	94	413
Итого за Уплотненный полдник		480	142	44	3352	14593	
Итого за день		1 885	198	82	3451	15565	
Итого за период		18 613	821	609	8466	42853	
Среднее значение за период			82,1	60,9	846,6	4285,3	

Составил _____ Кувшинова Е.Е.

Утвердил _____