

Утверждаю

Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад №117»

Рудь М.В.



Примерное

перспективное десятидневное меню

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования

город Краснодар «Детский сад комбинированного вида №117 «Мир чудес»

на осенне-зимний период

2023-2024

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая с изюмом	205	6	9	55	126	1 007
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
	Батон	30			1	4	1 000
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Повидло	20			13	56	1 001
Итого за Завтрак		475	15	18	84	361	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		21	94	1 002
	Итого за Второй завтрак		180	1	21	94	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	9	4	14	127	577
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	43	545
	Никольшин						
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	203
	Жаркое по-домашнему	220	29	8	24	285	320
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	188
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	86
Итого за Обед		760	45	18	107	745	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1	4	7	70	573
	Кефир	200	6	6	8	118	542
	Запеканка из творога	100	14	10	14	102	210
	Булочка школьная	60	6	2	36	186	541
	Сметана (порц)	10		1		12	543
	Итого за Уплотненный полдник		530	27	23	75	535
Итого за день		1 945	88	59	287	1835	

(лист 2)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	6	16	145	140
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	104	246
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	410
	Итого за Завтрак		420	11	16	47	386
Второй завтрак	Пряники	30					1 008
	Молоко	200	6	6	9	120	509
	Итого за Второй завтрак		230	6	6	9	120
Обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	188
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	15	121	510
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	511
	Котлеты рубленые из птицы	80	13	17	13	160	513
	Кисель из сока натурального	200			42	68	514
	Картофель отварной	150	3	5	25	153	516
	Итого за Обед		770	26	31	132	710
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	86
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	515
	Рыба, запеченная в омлете	80	15	5	2	119	518
	Напиток витаминизированный	150			18	78	520
	Капуста тушеная	150	4	6	16	138	521
Итого за Уплотненный полдник		570	22	15	66	509	
Итого за день		1 990	65	68	254	1725	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	6	6	16	145	215
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	428
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2	4	29	161	522
	Итого за Завтрак	435	12	14	60	418	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Итого за Второй завтрак	100			10	47	
Обед	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	188
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	86
	Соус сметанный	80	1	2	5	44	524
	Сок фруктовый	180	1		21	94	1 002
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	53	525
	Каша рассыпчатая гречневая	150	18	9	83	285	527
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2	5	12	99	1 009
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13	2	49	71	1 010
	Итого за Обед	830	41	23	209	816	
Уплотненный	Салат из моркови с яблоками	60	1		5	25	1 011
	Пудинг из творога (паровой)	100	12	9	19	204	1 012
	Крендель сахарный	50	6	9	30	220	528
	Кефир	180	5	6	7	106	207
	Итого за Уплотненный полдник	390	24	24	61	555	
Итого за день	1 755	77	61	340	1836		

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон	30			1	4	1 000
	Яйца вареные	40	5	5		63	1 006
	Сыр (порциями)*	15	3	4		55	529
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"**	200	6	6	16	145	217
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	3	16	104	246
	Итого за Завтрак	465	17	18	33	371	
Второй завтрак	Кефир*	180	5	6	7	106	207
	Печенье*	30					1 013
	Итого за Второй завтрак	210	5	6	7	106	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Фрикадельки мясные*	20	4	2		40	530
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	2	2	13	79	531
	Плов из птицы*	210	42	45	37	320	532
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	203
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	55	533
	Итого за Обед	770	55	57	119	784	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Соус молочный густой*	30	1	4	4	54	534
	Пудинг рыбный запеченный*	110	16	6	7	141	535
	Огурцы соленые*	60			1	8	1 014
	Напиток витаминизированный**	150			18	78	520
	Картофель отварной*	150	3	5	25	153	516
Итого за Уплотненный полдник	630	22	15	80	552		
Итого за день	2 075	99	96	239	1813		

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком*	180	3	3	14	94	536
	Чай-заварка*	30					537
	Суп молочный с ячневой крупой*	200	6	6	16	145	216
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	137	410
Итого за Завтрак		450	11	16	45	376	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Итого за Второй завтрак		100			10	47
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Соус сметанный 30г	30		1	2	16	538
	Салат из соленых помидор с луком*	60	1	3	2	38	512
	Кисель из сухофруктов*	200			37	152	1 015
	Запеканка из печени с рисом*	180	24	14	27	330	1 016
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	200	2	5	12	99	1 009
Итого за Обед		750	32	24	115	805	
Уплотненный	Омлет паровой с мясом*	85	10	16	2	195	539
	Молоко*	200	6	6	9	120	509
	Икра кабачковая для детского питания*	60	1	5	5	71	540
	Булочка "Творожная"*	50	7	3	27	163	1 017
Итого за Уплотненный полдник		395	24	30	43	549	
Итого за день		1 695	67	70	213	1777	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5	5		63	1 006
	Сыр (порциями)*	15	3	4		55	529
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	6	6	16	145	228
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	3	16	104	246
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		465	17	18	33	371	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1		24	104	1 005
	Итого за Второй завтрак		200	1		24	104
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем*	200	1	4	6	68	1 018
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Салат из свеклы*	60	1	4	5	56	515
	Пюре картофельное*	150	3	5	22	149	546
	Компот из свежих плодов яблок	200			24	99	547
	Гуляш из отварного мяса*	160	26	9	104	205	548
Итого за Обед		850	36	23	196	747	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Сырники из творога с маслом*	105	20	18	12	289	549
	Сметана (порц)	10		1		12	543
	Салат из моркови*	60	1		7	32	206
	Кефир*	180	5	6	7	106	207
	Булочка "Веснушка"*	50	4	3	30	165	550
Итого за Уплотненный полдник		505	30	28	66	651	
Итого за день		2 020	84	69	319	1873	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром*	180/10			8	34	566
	Чай-заварка*	30					537
	Омлет натуральный*	85	8	15	2	172	551
	Повидло	20			13	56	1 001
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		355	8	15	24	266	
Второй завтрак							
	Пряники*	30					1 008
	Молоко*	200	6	6	9	120	509
Итого за Второй завтрак		230	6	6	9	120	
Обед							
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	97	194
	Соус сметанный 30г	30		1	2	16	538
	Салат из соленых помидор с луком*	60	1	3	2	38	512
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	120	203
	Каша рассыпчатая гречневая*	150	18	9	83	285	527
	Биточки рубленые из птицы*	80	9	10	6	152	552
Итого за Обед		800	36	29	173	878	
Уплотненный							
	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Салат из свеклы*	60	1	4	5	56	515
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный*	155	2	10	12	149	555
	Пудинг рыбный запеченный*	110	16	6	7	141	535
	Напиток витаминизированный**	150			18	78	520
Итого за Уплотненный полдник		605	21	20	67	542	
Итого за день		1 990	71	70	273	1806	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5	5		63	1 006
	Суп молочный с гречневой крупой*	200	6	6	16	145	140
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	428
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	137	410
Итого за Завтрак		460	17	22	46	457	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	47	205
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Сок фруктовый	180	1		21	94	1 002
	Печень говяжья по-строгановски	80	14	13	6	201	556
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150		4		37	557
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	55	533
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	200	2	5	12	99	1 009
Итого за Обед		750	23	27	79	656	
Уплотненный							
	Салат из моркови с яблоками*	60	1		5	25	1 011
	Кефир	200	6	6	8	118	542
	Запеканка из творога*	100	14	10	14	202	210
	Булочка российская*	60	5	5	37	212	558
Итого за Уплотненный полдник		420	26	21	64	557	
Итого за день		1 730	66	70	199	1717	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20			13	56	1 001
	Батон	30			1	4	1 000
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"*	200	6	6	16	145	217
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	3	16	104	246
Итого за Завтрак		430	9	9	46	309	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Кефир*	180	5	6	7	106	207
Итого за Второй завтрак		210	5	6	7	106	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Суп картофельный с бобовыми*	200	4	5	15	121	510
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом*	190	15	10	12	204	560
	Салат из соленых огурцов с луком*	60	1	3	2	38	511
	Кисель из сухофруктов*	200			37	152	1 015
Итого за Обед		730	25	19	101	685	
Уплотненный	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Суфле из рыбы с соусом молочным*	85	14	9		136	561
	Сок фруктовый	180	1		21	94	1 002
	Салат из свеклы*	60	1	4	5	56	515
	Картофель отварной*	150	3	5	25	153	516
Итого за Уплотненный полдник		505	21	18	66	510	
Итого за день		1 875	60	52	220	1610	

(лист 10)

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5	5		63	1 006
	Чай с молоком*	180	3	3	14	94	536
	Чай-заварка*	30					537
	Суп молочный с пшенной крупой*	200	6	6	16	145	215
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	137	410
Итого за Завтрак		490	16	21	45	439	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Фрикадельки мясные в соусе*	160	14	12	13	216	563
	Суп фасолевый*	200	6	1	22	123	564
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	60	1	4	4	53	525
	Пюре картофельное*	150	3	5	22	149	546
	Компот из свежих плодов яблок	200			24	99	547
Итого за Обед		850	29	23	120	810	
Уплотненный	Макароны отварные с сыром*	200	6	7		85	565
	Кефир*	180	5	6	7	106	207
	Икра кабачковая для детского питания*	60	1	5	5	71	540
	Булочка "Творожная"*	50	7	3	27	163	1 017
Итого за Уплотненный полдник		490	19	21	39	425	
Итого за день		1 930	64	65	214	1721	

Итого за период	19 005	741	680	2558	18913	
Среднее значение за период		74,1	68	255,8	1891,3	

Составил _____ Ветрова Юлия Г

Утвердил _____