

Утверждаю

Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад №117»

\_\_\_\_\_ Рудь М.В.

**Основное 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>361</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		21	94	1 002
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	9	4	14	127	577
	Салат из квашеной капусты Никульшин	60	1	2	5	43	545
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>107</b>	<b>745</b>
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>530</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>75</b>	<b>535</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 945</b>	<b>88</b>	<b>59</b>	<b>287</b>	<b>1835</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>47</b>	<b>386</b>	
Второй завтрак	Пряники	30					1 008
	Молоко	200	6	6	9	120	509
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>120</b>	
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 рубленные из птицы	80	13	17	13	160	513
	Кисель из сока натурального	200			42	68	514
	Картофель отварной	150	3	5	25	153	516
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>132</b>	<b>710</b>	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Хлеб пшеничный	30			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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>570</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>509</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 990</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>254</b>	<b>1725</b>	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>418</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки свежие	100			10	47	205
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>41</b>	<b>23</b>	<b>209</b>	<b>816</b>	
<b>Уплотненный</b>	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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>390</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>61</b>	<b>555</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 755</b>	<b>77</b>	<b>61</b>	<b>340</b>	<b>1836</b>		

Рацион: Сад (рацион) 12 часов

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>371</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кефир*	180	5	6	7	106	207
	Печенье*	30					1 013
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>106</b>		
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>119</b>	<b>784</b>	
<b>Уплотненный</b>	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>630</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>552</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2 075</b>	<b>99</b>	<b>96</b>	<b>239</b>	<b>1813</b>		

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>376</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>115</b>	<b>805</b>	
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
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>395</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>43</b>	<b>549</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 695</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>213</b>	<b>1777</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>371</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1		24	104	1 005
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24</b>	<b>104</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>36</b>	<b>23</b>	<b>196</b>	<b>747</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	<b>651</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 020</b>	<b>84</b>	<b>69</b>	<b>319</b>	<b>1873</b>	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>266</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Пряники*	30					1 008
	Молоко*	200	6	6	9	120	509
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>120</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>173</b>	<b>878</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>605</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>542</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 990</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>273</b>	<b>1806</b>	

Рацион: Сад (рацион) 12 часов		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>457</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие	100			10	47	205
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>79</b>	<b>656</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>557</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 730</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>199</b>	<b>1717</b>	



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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>309</b>	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Кефир*	180	5	6	7	106	207
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>210</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>106</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>101</b>	<b>685</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>505</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>510</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 875</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>220</b>	<b>1610</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>45</b>	<b>439</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>120</b>	<b>810</b>	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>39</b>	<b>425</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>214</b>	<b>1721</b>	

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 \_\_\_\_\_