

Утверждаю

Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар

_____ Рудь. М.В.

Основное десятидневное меню

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида 117 «Мир чудес» по адресу ул.

Братьев Черников,60

на осенне-зимний период

2023-2024

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (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	130	4	6	35	107	1 007,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	428
	Батон	30			1	4	1 000
	Яйца вареные	40	3	5		63	1 019
	Повидло	20			13	56	1 001
Итого за Завтрак		370	10	14	62	323	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150			18	78	1 002
Итого за Второй завтрак		150			18	78	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	87	194,01
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	60	1	4	4	53	525
	Компот из сушеных фруктов	150	1	3	17	90	203,01
	Жаркое по-домашнему	170	12	9	14	120	320,01
	Хлеб ржаной*	20	1		8	39	188
	Хлеб пшеничный*	20	2		10	47	86
Итого за Обед		600	19	18	68	436	
Уплотненный							
	Яблоки свежие	95			9	45	205,04
	Салат из кукурузы (консервированной)*	40	1	3	5	46	573,01
	Кефир	150	4	5	6	89	207,05
	Пудинг из творога (паровой)*	50	4	4	9	102	1 012,01
	Булочка школьная*	60	4	2	26	129	541
	Сметана (порц)	10		1		12	543
Итого за Уплотненный полдник		405	13	15	55	423	
Итого за день		1 525	42	47	203	1260	

(лист 2)

Рацион: Ясли (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 ячневой крупой*	200	4	4	16	65	216
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	87	246,01
	Бутерброды с маслом*	30	2	6	11	102	410
Итого за Завтрак		380	8	13	41	254	
Второй завтрак							
	Печенье	20					1 013,01
	Молоко*	150	4	5	7	90	586
Итого за Второй завтрак		170	4	5	7	90	
Обед							
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	20	1		8	39	188
	Суп с рыбными консервами	100	3	2	7	63	95
	Салат из квашеной капусты Никольшин*	60	1	2	5	43	545
	Котлеты рубленые из птицы*	60	8	11	11	125	513,01
	Кисель из сока натурального**	150			31	76	544
	Картофель отварной*	120	2	4	20	86	516,01
Итого за Обед		540	17	19	97	503	
Уплотненный							
	Яблоки свежие	95			9	45	205,05
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Салат из свеклы*	40	1	2	3	38	515,01
	Рыба, запеченная в омлете*	60	7	4	2	89	518,01
	Напиток витаминизированный**	150			18	78	520
	Капуста тушеная*	100	3	4	11	92	521,01

Итого за Уплотненный полдник	475	13	10	58	413	
Итого за день	1 565	42	47	203	1260	

Рацион: Ясли (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 хлопьями овсяными "Геркулес"*	130	4	4	11	94	217,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	428
	Бутерброды с маслом и повидлом*	35	2	3	19	103	522
	Итого за Завтрак	315	9	10	43	290	
Второй завтрак	Яблоки свежие ясли	95			9	45	205,01
	Итого за Второй завтрак	95			9	45	
Обед	Хлеб ржаной*	20	1		8	39	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Соус сметанный*	50	1	1	3	27	524
	Сок фруктовый	180	1		10	94	1 002
	Салат из соленых огурцов с луком*	40		2	1	25	511,01
	Каша рассыпчатая гречневая*	110	7	7	41	156	527,01
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	150	2	3	9	74	584
	Бефстроганов из отварного мяса*	120	9	3	34	107	1 010,01
Итого за Обед	700	23	16	121	593		
Уплотненный	Икра кабачковая для детского питания*	60	1	5	5	71	540
	Омлет паровой с мясом*	65	5	8	1	108	585
	Булочка "Творожная"*	50	2	3	17	63	1 017
	Молоко*	150	2	5	7	90	586
	Итого за Уплотненный полдник	325	10	21	30	332	
Итого за день	1 435	42	47	203	1260		

(лист 4)

Рацион: Ясли (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	2		63	1 019
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	529,01
	Суп молочный с ячневой крупой*	200	4	1	16	105	216
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	87	246,01
	Итого за Завтрак	430	13	9	31	295	
Второй завтрак	Кефир	150	4	2	6	89	207,07
	Печенье	20					1 013,01
	Итого за Второй завтрак	170	4	2	6	89	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	20	1		27	39	188
	Фрикадельки мясные*	20	4	2		40	530
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	2	2	12	71	531,01
	Плов из птицы*	120	4	16	21	212	532,01
	Компот из сушеных фруктов	150	1	3	22	90	203,01
	Салат из белокочанной капусты	40		2	2	25	192,01
	Итого за Обед	560	14	25	99	548	
Уплотненный	Яблоки свежие	95			9	45	205,04
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Соус молочный густой*	10		1	1	18	534
	Пудинг рыбный запеченный*	75	6	4	5	27	535,01
	Итого за Уплотненный полдник	200	8	5	20	161	

Салат из горошка зеленого консервированного*	40	1	2	3	33	567,01
Напиток витаминизированный**	120			14	62	520
Картофель отварной*	120	2	4	20	72	516,01
Итого за Уплотненный полдник	490	11	11	67	328	
Итого за день	1 650	42	47	203	1260	

Рацион: Ясли (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*	150	2	2	12	78	536,01
	Суп молочный с рисовой крупой*	150	4	5	12	108	228,01
	Бутерброды с маслом*	30	2	6	11	102	410
	Итого за Завтрак	330	8	13	35	288	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,01
	Итого за Второй завтрак	95			9	45	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	20	1		8	39	188
	Соус сметанный	30		1	2	16	538
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	55	533
	Кисель из сухофруктов*	180			34	136	583
	Запеканка из печени с рисом*	150	10	4	22	168	1 020
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	150	2	3	9	74	584
	Итого за Обед	620	16	12	95	559	
Уплотненный	Запеканка из творога*	50	7	5	7	101	210,01
	Кефир	150	4	5	6	89	207,06
	Салат из свеклы с яблоками*	60	1	3	7	58	578
	Крендель сахарный*	50	6	9	44	120	528
	Итого за Уплотненный полдник	310	18	22	64	368	
Итого за день	1 355	42	47	203	1260		

Рацион: Ясли (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	3	5		63	1 019
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	529,01
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"*	130	4	4	11	94	217,01
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	67	246,01
	Батон	30			1	4	1 000
	Итого за Завтрак	360	10	15	26	264	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			18	58	1 002,01
	Итого за Второй завтрак	150			18	58	
Обед	Суп картофельный с бобовыми*	180	4	4	14	79	591
	Хлеб ржаной*	20	1		8	39	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	40	1	2	3	35	582
	Пюре картофельное* ясли	120	3	4	18	80	590
	Компот из свежих плодов яблок	150			18	74	589
	Гуляш из отварного мяса*	120	8	6	78	54	548,01
	Итого за Обед	660	19	16	154	432	
Уплотненный	Яблоки свежие	95			9	45	205,04
	Сырники из творога с маслом*	55	5	6	6	152	592
	Салат из моркови*	60	1		7	32	206
	Кефир	150	4	5	6	89	207,07
	Повидло	20			13	56	1 001
	Булочка российская*	60	3	5	37	132	558
Итого за Уплотненный полдник	440	13	16	78	506		
Итого за день	1 610	42	47	203	1260		

Рацион: Ясли (рацион) 12 часов

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком*	150	3	2	12	78	536,01
	Омлет натуральный*	65	6	11	23	131	551,01
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		245	9	13	36	213	
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Молоко*	120	4	4	6	72	586
Итого за Второй завтрак		140	4	4	6	72	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	20	1		8	39	188
	Суп с рыбными консервами	100	4	2	27	63	95
	Соус сметанный	30		1	2	70	538
	Салат из белокочанной капусты	40		2	2	25	192,01
	Компот из сушеных фруктов	150	2	3	22	90	203,01
	Каша рассыпчатая с овощами гречневая*	155	16	3	1	34	571,01
	Биточки рубленые из птицы*	60	7	8	25	114	552,01
Итого за Обед		585	16	19	102	506	
Уплотненный	Яблоки свежие ясли	95			9	45	205,01
	Салат из кукурузы (консервированной)* ясли	40	2	3	5	46	573,01
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный* ясли	100	1	5	8	96	555,01
	Пудинг рыбный запеченный* ясли	65	9	3	4	133	535,01
	Напиток витаминизированный**	150			18	78	520
	Итого за Уплотненный полдник		480	14	11	59	469
Итого за день		1 450	42	47	203	1260	

(лист 8)

Рацион: Ясли (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	1 019
	Суп молочный с гречневой крупой*	150	4	5	12	108	579
	Какао с молоком	180	4	4	7	112	428
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	37	410
Итого за Завтрак		410	15	21	34	320	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,05
Итого за Второй завтрак		95			9	45	
Обед	Хлеб ржаной*	50	3	1	10	99	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Сок фруктовый	150			18	78	1 002,01
	Печень говяжья по-строгановски	60	1	5	4	50	556,01
	Каша рассыпчатая ячневая*	150	8	1	63	185	526
	Салат из квашеной капусты Никульшин*	60	1	2	5	43	545
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	180	2	4	11	89	584
Итого за Обед		680	17	13	126	615	
Уплотненный	Икра кабачковая для детского питания*	60	1	5	5	71	540
	Кефир	180	1	3	7	61	207,02

Макароны отварные с сыром*	200	6	2		85	565
Булочка "Творожная"*	50	2	3	22	63	1 017
Итого за Уплотненный полдник	490	10	13	34	280	
Итого за день	1 675	42	47	203	1260	

Рацион: Ясли (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"*	150	4	10	12	48	217,01
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	87	246,01
Итого за Завтрак		350	6	13	40	195	
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Кефир	150	4	5	6	89	207,05
Итого за Второй завтрак		170	4	5	6	89	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	99	188
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	87	194,01
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом*	135	10	11	9	145	560,01
	Салат из соленых огурцов с луком*	40		2	8	25	511,01
	Кисель из сухофруктов*	180			34	136	583
Итого за Обед		615	17	16	101	563	
Уплотненный	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Суфле из рыбы с соусом молочным*	65	10	7		104	561,01
	Сок фруктовый	150			18	78	1 002,01
	Салат из свеклы*	40	1	2	3	38	515,01
	Картофель отварной*	120	2	4	20	122	516,01
Итого за Уплотненный полдник		405	15	13	56	413	
Итого за день		1 540	42	47	203	1260	

(лист 10)

Рацион: Ясли (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	1 019
	Чай с молоком*	150	2	2	12	78	536,01
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	4	6	16	45	228,01
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	37	410
Итого за Завтрак		430	13	20	43	223	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,01
Итого за Второй завтрак		95			9	45	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	14	99	188
	Фрикадельки мясные в соусе*	120	5	3	10	131	563,01
	Борщ с капустой и картофелем*	180	2	2	10	79	185,01
	Винегрет овощной*	60	1	2	5	55	533
	Пюре картофельное*	120	3	2	18	120	590
	Компот из свежих плодов яблок	180			21	89	589
Итого за Обед		740	16	10	93	644	
Уплотненный	Запеканка из творога*	100	4	2	14	102	210
	Кефир	150	4	5	6	89	207,07
	Салат из свеклы с яблоками*	60	1	3	7	58	578
	Булочка домашняя*	50	4	7	31	99	517
Итого за Уплотненный полдник		360	13	17	58	348	
Итого за день		1 625	42	47	203	1260	

Составил _____ Медвежонкова О.П.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая с изюмом	130	4	6	35	107	1 007,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	428
	Батон	30			1	4	1 000
	Яйца вареные	40	3	5		63	1 019
	Повидло	20			13	56	1 001
Итого за Завтрак		370	10	14	62	323	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			18	78	1 002
	Итого за Второй завтрак		150			18	78
Итого за день		520	10	14	80	401	

(лист 2)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой*	200	4	4	16	65	216
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	87	246,01
	Бутерброды с маслом*	30	2	6	11	102	410
	Итого за Завтрак		380	8	13	41	254
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Молоко*	150	4	5	7	90	586
	Итого за Второй завтрак		170	4	5	7	90
Итого за день		550	12	18	48	344	

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"*	130	4	4	11	94	217,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	428
	Бутерброды с маслом и повидлом*	35	2	3	19	103	522
	Итого за Завтрак	315	9	10	43	290	
Второй завтрак	Яблоки свежие ясли	95			9	45	205,01
	Итого за Второй завтрак	95			9	45	
Итого за день		410	9	10	52	335	

(лист 4)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

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	2		63	1 019
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	529,01
	Суп молочный с ячневой крупой*	200	4	1	16	105	216
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	87	246,01
Итого за Завтрак		430	13	9	31	295	
Второй завтрак	Кефир	150	4	2	6	89	207,07
	Печенье	20					1 013,01
Итого за Второй завтрак		170	4	2	6	89	
Итого за день		600	17	11	37	384	

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком*	150	2	2	12	78	536,01
	Суп молочный с рисовой крупой*	150	4	5	12	108	228,01
	Бутерброды с маслом*	30	2	6	11	102	410
Итого за Завтрак		330	8	13	35	288	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,01
	Итого за Второй завтрак		95			9	45
Итого за день		425	8	13	44	333	

(лист 6)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	3	5		63	1 019
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	529,01
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"*	130	4	4	11	94	217,01
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	67	246,01
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		360	10	15	26	264	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			18	58	1 002,01
	Итого за Второй завтрак		150			18	58
Итого за день		510	10	15	44	322	

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком*	150	3	2	12	78	536,01
	Омлет натуральный*	65	6	11	23	131	551,01
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		245	9	13	36	213	
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Молоко*	120	4	4	6	72	586
Итого за Второй завтрак		140	4	4	6	72	
Итого за день		385	13	17	42	285	

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

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	1 019
	Суп молочный с гречневой крупой*	150	4	5	12	108	579
	Какао с молоком	180	4	4	7	112	428
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	37	410
Итого за Завтрак		410	15	21	34	320	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,05
Итого за Второй завтрак		95			9	45	
Итого за день		505	15	21	43	365	

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

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"*	150	4	10	12	48	217,01
	Кофейный напиток с молоком*	150	2	3	14	87	246,01
	Итого за Завтрак	350	6	13	40	195	
Второй завтрак	Печенье	20					1 013,01
	Кефир	150	4	5	6	89	207,05
Итого за Второй завтрак		170	4	5	6	89	
Итого за день		520	10	18	46	284	

(лист 10)

Рацион: Ясли ГКП(рацион) 4 часа

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	1 019
	Чай с молоком*	150	2	2	12	78	536,01
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	4	6	16	45	228,01
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	37	410
	Итого за Завтрак	430	13	20	43	223	
Второй завтрак	Яблоки свежие	95			9	45	205,01
Итого за Второй завтрак	95			9	45		
Итого за день	525	13	20	52	268		

Составил _____ Медвежонкова О.П.

Утвердил _____

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	200	6	9	54	246	1 007
	Какао с молоком	180	4	4	15	50	416
	Батон	30			1	4	1 000
	Яйца вареные	40	5	5		60	227
	Повидло	20			13	40	1 001
Итого за Завтрак		470	15	18	83	400	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		21	100	1 002
	Итого за Второй завтрак		180	1	21	100	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	100	194
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	60	1	4	4	50	525
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	29	100	203
	Жаркое по-домашнему	220	7	8	24	240	320
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	70	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	40	86
Итого за Обед		760	38	18	78	600	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	40	205,02
	Салат из кукурузы (консервированной)*	60	1	4	7	51	573
	Кефир	180	5	8	7	102	207,03
	Пудинг из творога (паровой)*	100	12	9	19	200	1 012
	Булочка школьная*	60	6	2	36	186	541
	Сметана (порц)	10		3		12	543,01
Итого за Уплотненный полдник		510	24	24	79	520	
Итого за день		1 920	54	60	261	1620	

(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 ячневой крупой*	200	6	6	16	141	216
	Кофейный напиток с молоком сгущенным*	180	2	3	16	104	246
	Бутерброды с маслом*	40	1	5	15	132	410
	Итого за Завтрак		420	9	16	47	377
Второй завтрак	Печенье*	30				80	1 013
	Молоко*	200	5	6	9	20	509
Итого за Второй завтрак		230	5	6	9	100	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	63	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	92	188
	Суп с рыбными консервами*	200	2	4	14	85	577
	Салат из квашеной капусты Никольшин*	60	1	2	5	50	545
	Котлеты рубленые из птицы*	80	12	7	16	203	513
	Кисель из сока натурального*	200			42	117	514
	Картофель отварной*	150	3	5	25	109	516
Итого за Обед		770	23	23	134	719	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205,03
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Салат из свеклы*	60	1	4	5	44	515
	Рыба, запеченная в омлете*	80	6	5	7	98	518
	Напиток витаминизированный**	150			18	66	520
	Капуста тушеная*	150	4	6	16	98	521

Итого за Уплотненный полдник	570	17	15	71	424	
Итого за день	1 990	54	60	261	1620	

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 хлопьями овсяными "Геркулес"*	180	6	6	16	120	217
	Какао с молоком	125	4	2	15	100	428
	Бутерброды с маслом и повидлом*	55	2	3	25	150	522
Итого за Завтрак		350	12	11	56	370	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Итого за Второй завтрак		100			10	47
Обед	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	30	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	50	86
	Соус сметанный*	80	1	2	5	44	524
	Сок фруктовый	180	1		18	94	1 002
	Салат из соленых огурцов с луком*	60	1	3	2	38	511
	Каша рассыпчатая гречневая*	150	8	6	53	360	527
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	200	2	5	12	80	1 009
	Бефстроганов из отварного мяса*	80	7	2	39	70	1 010
Итого за Обед		830	25	19	164	766	
Уплотненный	Омлет паровой с мясом*	85	5	16	2	150	539
	Икра кабачковая для детского питания*	60	1	5	5	50	540
	Булочка "Творожная"*	50	5	3	18	117	1 017
	Молоко*	200	6	6	6	120	509
Итого за Уплотненный полдник		395	17	30	31	437	
Итого за день		1 760	54	60	261	1620	

(лист 4)

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	2	3		33	1 006
	Сыр (порциями)*	15	3	4		35	529
	Суп молочный с ячневой крупой*	200	3	5	16	105	216
	Кофейный напиток с молоком*	180	1	3	16	74	246
Итого за Завтрак		465	9	15	33	251	
Второй завтрак	Кефир	180	5	4	7	100	207,04
	Печенье*	30					1 013
Итого за Второй завтрак		210	5	4	7	100	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	41	86
	Хлеб ржаной*	50	1	1	20	69	188
	Фрикадельки мясные*	20	4	2		40	530
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	2	2	13	59	531
	Плов из птицы*	210	8	19	49	462	532
	Компот из сушеных фруктов	200	1	2	39	60	203
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	2	37	192
Итого за Обед		770	19	29	138	768	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205,02
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Соус молочный густой*	30	1	4	4	54	534
	Пудинг рыбный запеченный*	110	13	1	7	121	535
	Салат из горошка зеленого консервированного*	60	2	3	4	50	567
	Напиток витаминизированный**	150			18	58	520
	Картофель отварной*	150	3	3	25	100	516
Итого за Уплотненный полдник		630	21	12	83	501	

Итого за день	2 075	54	60	261	1620	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

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
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	6	6	16	145	228
	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	30		1	2	16	538
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	55	533
	Кисель из сухофруктов*	200			37	152	1 015
	Запеканка из печени с рисом*	180	14	14	27	230	1 016
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	200	2	5	12	99	1 009
	Итого за Обед		750	22	25	118	722
Уплотненный	Запеканка из творога*	100	9	8	24	140	210
	Кефир	180	5	6	7	106	207,02
	Салат из свеклы с яблоками*	60	1	3	7	58	578
	Крендель сахарный*	50	6	2	50	171	528
	Итого за Уплотненный полдник		390	21	19	88	475
Итого за день		1 690	54	60	261	1620	

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 вареные117	40	4	5		63	1 006
	Сыр (порциями)*	15	3	4		55	529
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"*	200	2	6	13	108	217
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	3	13	90	246
	Батон	30			1	4	1 000
	Итого за Завтрак		465	12	18	27	320
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1		20	100	1 005
	Итого за Второй завтрак		200	1		20	100
Обед	Суп картофельный с бобовыми*	200	4	4	10	117	510
	Хлеб ржаной*	50	3	1	14	70	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		9	51	86
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	60	1	4	4	43	525
	Пюре картофельное*	150	3	5	22	128	546
	Компот из свежих плодов яблок	200			24	99	547
	Гуляш из отварного мяса*	160	10	6	74	179	548
	Итого за Обед		850	25	20	157	687
Уплотненный	Яблоки свежие	100			8	37	205,02
	Сырники из творога с маслом*	105	9	11	6	180	549
	Салат из моркови*	60	1		7	32	206
	Повидло	20			7	56	1 001
	Кефир	180	3	6	7	96	207,04
	Булочка российская*	60	3	5	22	112	558
Итого за Уплотненный полдник		525	16	22	57	513	
Итого за день		2 040	54	60	261	1620	

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
	Омлет натуральный*	85	8	7	2	172	551
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		335	8	7	11	210	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Молоко*	200	6	6	9	120	509
Итого за Второй завтрак		230	6	6	9	120	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		30	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	40	99	188
	Суп с рыбными консервами*	200	4	5	15	141	577
	Соус сметанный	30		1	2	26	538
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	2	37	192
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	49	120	203
	Каша рассыпчатая с овощами гречневая*	205		4	2	45	571
	Биточки рубленые из птицы*	80	9	10	16	152	552
Итого за Обед		855	20	27	156	691	
Уплотненный	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Салат из кукурузы (консервированной)*	60	1	4	7	70	573
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Рагу из овощей с соусом томатным	155	2	10	12	169	555
	Пудинг рыбный запеченный*	110	15	6	7	164	535
	Напиток витаминизированный**	150			34	78	520
Итого за Уплотненный полдник		605	20	20	85	599	
Итого за день		2 025	54	60	261	1620	

(лист 8)

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	3	5		63	1 006
	Суп молочный с гречневой крупой*	200	4	6	16	105	140
	Какао с молоком	180	3	3	15	112	428
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	107	410
Итого за Завтрак		460	10	21	46	387	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205,03
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед	Хлеб ржаной*	50	3	1	20	49	188
	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Сок фруктовый	180	1		21	94	1 002
	Печень говяжья по-строгановски	80	9	10	6	101	556
	Каша рассыпчатая ячневая*	150	11	7	83	304	526
	Салат из квашеной капусты Никульшин*	60	1	1	5	43	545
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*	200	2	2	12	99	1 009
Итого за Обед		750	29	21	162	761	
Уплотненный	Макаронны отварные с сыром*	200	6	7		85	565
	Кефир	180	5	6	7	106	207,02
	Икра кабачковая для детского питания*	60	1	5	5	71	540
	Булочка "Творожная"*	50	3	3	31	163	1 017
Итого за Уплотненный полдник		490	15	21	43	425	
Итого за день		1 800	54	60	261	2021	

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	118	246
	Итого за Завтрак	430	9	9	46	323	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Кефир	180	5	6	7	106	207,03
Итого за Второй завтрак		210	5	6	7	106	
Обед	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Хлеб ржаной*	50	3	1	40	99	188
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	26	97	194
	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом*	190	15	10	22	204	560
	Салат из соленых огурцов с луком*	60	1	8	2	38	511
	Кисель из сухофруктов*	200			37	152	1 015
Итого за Обед	730	23	21	142	661		
Уплотненный	Хлеб пшеничный*	30	2		15	71	86
	Суфле из рыбы с соусом молочным*	85	10	15		156	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	17	24	66	530		
Итого за день	1 875	58	60	261	1620		

(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
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	6	6	16	145	228
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	129	410
	Итого за Завтрак	490	16	21	45	431	
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	49	188
	Фрикадельки мясные в соусе*	160	10	9	13	116	563
	Борщ с капустой и картофелем*	200	2	4	11	88	185
	Винегрет овощной*	60	1	4	12	55	533
	Пюре картофельное*	150	3	5	32	99	546
	Компот из свежих плодов яблок	200			24	99	547
Итого за Обед	850	21	23	127	577		
Уплотненный	Запеканка из творога*	100	7	5	14	202	210
	Кефир	180	5	6	7	106	207,04
	Салат из свеклы с яблоками*	60	1	3	7	58	578
	Булочка домашняя*	50	4	2	51	199	517
Итого за Уплотненный полдник	390	17	16	79	565		
Итого за день	1 830	54	60	261	1620		

Составил _____ Медвежонкова О. П.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая с изюмом	200	6	9	54	246	1 007
	Какао с молоком	180	4	4	15	50	416
	Батон	30			1	4	1 000
	Яйца вареные	40	5	5		60	227
	Повидло	20			13	40	1 001
Итого за Завтрак		470	15	18	83	400	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		21	100	1 002
	Итого за Второй завтрак		180	1	21	100	
Итого за день		650	16	18	104	500	

(лист 2)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой*	200	6	6	16	141	216
	Кофейный напиток с молоком сгущенным*	180	2	3	16	104	246
	Бутерброды с маслом*	40	1	5	15	132	410
Итого за Завтрак		420	9	16	47	377	
Второй завтрак	Печенье*	30				80	1 013
	Молоко*	200	5	6	9	20	509
Итого за Второй завтрак		230	5	6	9	100	
Итого за день		650	14	22	56	477	

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"*	180	6	6	16	120	217
	Какао с молоком	125	4	2	15	100	428
	Бутерброды с маслом и повидлом*	55	2	3	25	150	522
	Итого за Завтрак	350	12	11	56	370	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
	Итого за Второй завтрак	100			10	47	
Итого за день		450	12	11	66	417	

(лист 4)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

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	2	3		33	1 006
	Сыр (порциями)*	15	3	4		35	529
	Суп молочный с ячневой крупой*	200	3	5	16	105	216
	Кофейный напиток с молоком*	180	1	3	16	74	246
Итого за Завтрак		465	9	15	33	251	
Второй завтрак	Кефир	180	5	4	7	100	207,04
	Печенье*	30					1 013
	Итого за Второй завтрак	210	5	4	7	100	
Итого за день		675	14	19	40	351	

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

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
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	6	6	16	145	228
	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
Итого за день		550	11	16	55	423	

(лист 6)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные117	40	4	5		63	1 006
	Сыр (порциями)*	15	3	4		55	529
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"*	200	2	6	13	108	217
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	3	13	90	246
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		465	12	18	27	320	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1		20	100	1 005
	Итого за Второй завтрак		200	1		20	100
Итого за день		665	13	18	47	420	

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

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
	Омлет натуральный*	85	8	7	2	172	551
	Батон	30			1	4	1 000
Итого за Завтрак		335	8	7	11	210	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Молоко*	200	6	6	9	120	509
Итого за Второй завтрак		230	6	6	9	120	
Итого за день		565	14	13	20	330	

(лист 8)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	3	5		63	1 006
	Суп молочный с гречневой крупой*	200	4	6	16	105	140
	Какао с молоком	180	3	3	15	112	428
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	107	410
Итого за Завтрак		460	10	21	46	387	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205,03
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Итого за день		560	54	60	261	2021	

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

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	118	246
	Итого за Завтрак	430	9	9	46	323	
Второй завтрак	Печенье*	30					1 013
	Кефир	180	5	6	7	106	207,03
Итого за Второй завтрак		210	5	6	7	106	
Итого за день		640	14	15	53	429	

(лист 10)

Рацион: Сад ГКП (рацион) 4 часа

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
	Суп молочный с рисовой крупой*	200	6	6	16	145	228
	Бутерброды с маслом*	40	2	7	15	129	410
	Итого за Завтрак	490	16	21	45	431	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	47	205
Итого за Второй завтрак	100			10	47		
Итого за день	590	16	21	55	478		

Составил _____ Медвежонкова О. П.

Утвердил _____