

ОСНОВНОЕ
Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №70"

Сезон: весенне- летний

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Головченко М.И.

Возрастная категория: Сад

подпись расшифровка подписи

01.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Омлет натуральный	85	25,4	24,7	2,5	333,5	229
	Икра из кабачков	60	0,0	0,0	0,0	0,0	56
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	84,4	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,0	8,8	63,1	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		390	30,6	31,1	29,2	519,1	
Завтрак2	Яблоки	123	0,6	0,6	13,6	65,4	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		123	0,6	0,6	13,6	65,4	
Обед	Борщ с мясом	250	12,6	14,4	14,1	236,9	68
	Тефтели из печени с рисом	80	16,4	6,4	14,2	180,7	301
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,0	28,1	157,0	335
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,0	1,1	41,4	13
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		706	37,4	28,2	90,5	769,9	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Капуста тушеная	180	4,2	2,3	17,1	107,9	143
	Запеканка из творога	110	15,3	9,9	12,7	204,5	251
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Соус яблочный	30	0,0	0,0	5,1	21,1	380
	Ряженка	195	5,2	4,5	7,5	96,9	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		530	25,9	16,8	49,9	465,7	
Итого за 1 день:			94,4	76,8	183,2	1820,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	7,7	6,0	31,3	210,9	101
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,4	14,8	107,9	1
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	5,2	22,3	412
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		420	12,0	10,7	63,3	398,2	
Завтрак2	Напиток из груши дички	180	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Пряники	20	2,4	1,9	30,0	146,4	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	2,4	1,9	30,0	146,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	2,4	17,3	100,5	88
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	6,8	27,2	394
	Картофель отварной	120	2,7	6,3	21,7	154,8	336
	Голубцы ленивые	190	19,6	18,4	14,5	303,6	315
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		786	27,6	27,5	78,2	671,1	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Рагу из овощей	180	3,4	2,5	18,2	110,0	148
	Котлеты рыбные паровые	80	14,2	2,0	7,2	104,3	273
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Яйца вареные	40	12,4	11,3	0,7	153,9	227
	Кефир	200	6,8	5,0	10,9	121,3	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		515	37,9	20,9	44,4	524,7	
Итого за 2 день:			79,8	61,0	215,9	1740,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Запеканка из творога	100	14,5	10,3	9,5	191,6	251
	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,5	7,4	65,9	1
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Какао с молоком	200	2,2	1,8	6,1	50,1	416
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	7
Общий выход всех блюд на Завтрак		360	23,0	20,3	33,0	409,8	
Завтрак2	Молоко	180	5,5	4,7	9,1	102,1	419
	Печенье	50	4,3	5,7	34,9	207,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		230	9,7	10,4	43,9	309,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	6,2	5,6	21,1	160,2	87
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,7	3,0	49,6	14
	Гуляш из отварного мяса	90	17,6	18,4	5,9	259,8	293
	Пюре картофельное	150	4,1	5,4	29,1	181,7	339
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		706	32,3	33,6	95,2	819,0	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,3	8,8	27,5	219,4	100
	Хлеб пшеничный 15	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Крендель сахарный	50	11,1	10,8	53,4	354,5	443
	Ряженка	195	5,2	4,5	7,5	96,9	420
	Бананы	100	1,6	0,5	22,1	100,8	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		565	26,7	24,7	120,4	818,6	
Итого за 3 день:			91,7	89,0	292,5	2356,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	180	6,6	6,6	21,0	171,1	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,5	414
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	6
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		410	12,4	13,4	55,2	391,5	
Завтрак2	Яблоки	123	0,6	0,6	13,6	65,4	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		123	0,6	0,6	13,6	65,4	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,3	9,7	19,5	206,3	89
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	205	9,8	6,0	43,6	267,1	180
	Запеканка из печени с рисом	185	24,6	11,9	26,4	312,8	311
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Огурец свежий	30	0,3	0,0	0,8	4,4	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		896	48,7	28,1	126,3	958,4	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина	Омлет натуральный	85	25,7	25,7	3,0	346,2	229
	Котлеты рыбные запеченные	80	11,2	7,7	7,9	162,5	271
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,7	3,0	49,6	14
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Кефир	190	6,1	4,5	9,9	109,5	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		430	44,9	41,7	31,1	703,0	
Итого за 4 день:			106,5	83,8	226,3	2118,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Запеканка из творога	130	18,4	11,3	15,2	240,1	251
	Соус сметанный	30	0,6	1,3	2,0	22,5	372
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,9	411
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		400	21,7	13,0	44,6	385,3	
Завтрак2	Молоко	180	5,5	4,7	9,1	102,1	419
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	5,5	4,7	9,1	102,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,6	3,4	18,5	116,1	88
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	2,4	3,1	4,0	53,8	10
	Жаркое по-домашнему	220	18,8	18,3	30,9	364,0	292
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		686	27,5	25,3	89,5	701,7	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	4,8	5,5	16,1	133,5	101
	Крендель сахарный	50	7,6	10,3	31,0	247,6	443
	Хлеб пшеничный 15	25	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Яйца вареные	40	12,4	11,3	0,7	153,9	227
	Ряженка	195	5,3	4,6	7,7	99,5	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		510	32,1	31,9	67,8	693,2	
Итого за 5 день:			86,8	75,0	211,1	1882,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Омлет натуральный	90	13,6	13,9	2,6	190,4	229
	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,4	5,7	42,2	414
	Бутерброд с сыром	40	4,1	7,1	12,3	130,3	3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Икра из кабачков	60	0,0	0,0	0,0	0,0	56
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	21,0	22,7	30,7	410,4	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	46,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	2,2	4,2	13,9	103,6	63
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	15,5	61,9	394
	Макаронные изделия отварные	155	5,5	4,8	35,3	206,4	335
	Гуляш из отварного мяса	60	10,2	10,5	5,9	158,9	293
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Огурец свежий	22	0,2	0,0	0,6	3,1	
Общий выход всех блюд на Обед		647	21,7	19,9	93,9	642,5	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Капуста тушеная	150	3,7	1,2	14,2	85,1	143
	Вареники ленивые	105	17,2	17,1	15,9	289,0	244
	Хлеб пшеничный 15	15	2,7	0,3	17,2	82,3	
	Яблоки	98	0,4	0,4	9,6	46,1	386
	Кефир	180	5,9	4,4	9,6	106,5	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		548	29,9	23,3	66,5	608,9	
Итого за 6 день:			73,1	66,0	201,2	1707,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	180	7,1	6,7	23,5	183,8	101
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,5	413
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Салат из моркови	60	0,8	0,1	7,5	34,6	42
Общий выход всех блюд на Завтрак		460	13,3	9,4	62,7	389,7	
Завтрак2	Молоко	180	5,5	4,7	9,1	102,1	419
	Пряники	20	2,4	1,9	30,0	146,4	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	7,8	6,6	39,1	248,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	6,2	5,4	21,1	158,8	87
	Котлеты рубленые	80	12,3	11,7	13,5	208,3	299
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Пюре картофельное	150	4,1	5,4	29,1	181,7	339
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,0	56,3	34
Общий выход всех блюд на Обед		691	26,8	26,6	102,3	761,2	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Рагу из овощей	155	2,7	12,7	16,6	192,4	148
	Рыба отварная	80	16,2	6,4	0,7	153,4	256
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,7	9,4	
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Ряженка	195	5,2	4,5	7,5	96,9	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		505	25,8	23,8	33,8	487,4	
Итого за 7 день:			73,8	66,4	237,9	1886,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Суп молочный манный	180	5,6	5,2	16,5	136,1	99
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,4	14,8	107,9	1
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
	Какао с молоком	180	3,7	3,0	15,5	105,1	416
	Яйца вареные	40	12,4	11,3	0,7	153,9	227
Общий выход всех блюд на Завтрак		460	25,7	24,1	57,5	550,5	
Завтрак2	Апельсины	100	0,8	0,2	7,4	39,1	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,8	0,2	7,4	39,1	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,3	9,7	19,5	206,3	89
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	180	3,3	4,9	20,2	137,9	180
	Запеканка из печени с рисом	185	29,0	16,9	27,7	380,9	311
	Салат из белокачанной капусты	60	1,0	3,1	6,0	56,1	21
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	23,9	98,6	390
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		896	46,2	35,0	112,7	953,0	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Свекла, тушенная в сметане	160	2,8	7,0	15,1	135,0	145
	Пудинг из творога (запеченный)	120	14,0	9,3	21,9	229,8	249
	Соус яблочный	30	0,0	0,0	7,5	30,5	380
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Кефир	200	6,6	4,8	10,7	118,3	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		525	24,6	21,3	62,5	548,8	
Итого за 8 день:			97,2	80,5	240,1	2091,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,6	5,5	18,0	144,9	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,5	414
	Бутерброд с сыром	35	3,7	7,1	9,9	118,5	3
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		420	13,6	15,1	52,2	399,5	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1,8	0,4	36,4	165,6	418
	Печенье	50	4,3	5,7	34,9	207,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		230	6,0	6,0	71,2	372,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,6	6,4	18,5	143,1	88
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,6	5,1	2,5	59,4	14
	Напиток из груши дички	180	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Жаркое по-домашнему	180	16,3	16,6	25,3	315,9	292
	Хлеб пшеничный 15	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		630	23,0	28,5	69,1	626,8	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	205	9,8	6,0	43,6	267,1	180
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,7	9,4	
	Рыба отварная	80	16,3	6,5	0,7	154,4	256
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Ряженка	195	5,1	4,4	7,3	94,3	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		555	32,8	17,0	60,6	560,5	
Итого за 9 день:			75,4	66,6	253,2	1959,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	180	6,9	7,4	19,7	174,0	101
	Какао с молоком	180	3,7	3,0	7,5	73,2	416
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,4	14,8	107,9	1
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,0	47,5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		420	14,6	15,0	52,0	402,5	
Завтрак2	Яблоки	123	0,6	0,6	13,6	65,4	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		123	0,6	0,6	13,6	65,4	
Обед	Борщ с мясом	250	12,6	14,4	14,1	236,9	68
	Плов из птицы	210	34,8	38,3	36,9	631,3	321
	Салат из белокачанной капусты	60	1,0	3,1	6,0	56,1	21
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	15,7	62,7	394
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		741	50,9	56,1	88,0	1060,2	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет натуральный	85	20,9	20,5	2,4	278,4	229
	Икра из кабачков	60	0,0	0,0	0,0	0,0	56
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,1	24,8	137,3	449
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Кефир	200	6,8	5,0	10,9	121,3	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина		420	33,7	27,7	45,4	572,3	
Итого за 10 день:			99,7	99,4	199,0	2100,5	
Итого за весь период:			878,5	764,4	2260,4	19663,4	
Среднее значение за период:			87,8	76,4	226,0	1966,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,5	3,9	11,5		