

## ОСНОВНОЕ Меню приготавливаемых блюд

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

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ  
Головченко М.И.

\_\_\_\_\_ подпись    расшифровка подписи

01.03.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,9	5,3	17,2	136,9	101
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	27,9	411
	Бутерброд с маслом	35	1,2	4,3	7,4	72,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Салат из моркови	40	0,6	0,0	5,0	23,1	42
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		395	7,9	9,8	44,6	298,6	
<b>Завтрак2</b>	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,8	0,1	15,2	69,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,7	2,4	13,2	89,0	87
	Макаронные изделия отварные	100	3,3	2,0	21,2	116,4	335
	Гуляш из отварного мяса	40	9,8	8,8	3,6	132,2	293
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	13,6	57,2	390
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,0	19,0	
	Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	3,8	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		529	18,9	13,6	63,5	452,8	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>	Капуста тушеная	140	3,2	2,2	13,0	86,5	143
	Вареники ленивые	65	16,0	11,4	24,1	265,4	244
	Соус сметанный	15	0,2	0,3	0,9	7,8	372
	Яблоки	100	0,3	0,3	6,7	32,2	386
	Ряженка	150	4,2	3,6	6,1	78,6	420
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		470	23,9	17,9	50,8	470,4	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>51,5</b>	<b>41,4</b>	<b>174,1</b>	<b>1290,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый протертый	180	4,9	5,5	14,7	129,0	97
	Бутерброд с маслом	15	1,1	2,2	7,4	54,0	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Какао с молоком	150	3,2	2,6	12,6	87,4	416
	Яйца вареные	40	12,4	11,3	0,7	153,9	227
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		405	23,0	21,7	43,4	462,2	
<b>Завтрак2</b>	Яблоки	100	0,5	0,5	10,9	52,3	386
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,5	0,5	10,9	52,3	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1,6	4,5	10,5	90,1	63
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	2,0	33,1	14
	Жаркое по-домашнему	140	13,9	15,2	23,1	285,1	292
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	12,5	52,4	
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		519	18,6	22,7	63,5	534,0	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>	Каша гречневая	140	2,9	4,8	18,2	127,4	179
	Икра из кабачков	40	0,0	0,0	0,0	0,0	56
	Хлеб пшеничный 15	15	0,8	0,1	4,9	23,5	
	Рыба отварная	80	19,2	1,1	0,5	88,9	256
	Кефир	160	5,1	3,8	8,3	91,7	420
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		435	27,9	9,8	31,8	331,5	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>69,9</b>	<b>54,6</b>	<b>149,7</b>	<b>1380,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	80	9,4	6,8	8,9	135,9	251
	Бутерброд с сыром	35	3,5	7,2	7,4	109,3	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	1,9	10,6	68,4	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Салат из моркови	40	0,6	0,0	5,0	23,1	42
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		355	16,9	16,1	40,0	374,8	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	20,0	113,2	88
	Плов из птицы	140	17,3	17,1	23,8	318,1	321
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,7	3,8	
	Компот из сушеных фруктов	100	0,0	0,0	5,4	21,9	394
	Хлеб пшеничный 15	15	0,8	0,1	4,9	23,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		509	22,3	19,8	62,9	518,5	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суп молочный с ячневой крупой	200	4,9	5,3	13,7	122,6	101
	Сдоба обыкновенная	50	8,7	4,5	49,3	271,9	449
	Хлеб пшеничный 15	15	0,8	0,1	4,9	23,5	
	Ряженка	160	4,5	3,9	16,5	123,6	420
	Яблоки	50	0,2	0,2	5,1	24,4	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		475	19,0	13,9	89,5	566,0	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>58,8</b>	<b>50,0</b>	<b>202,4</b>	<b>1505,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	100	19,0	18,0	1,8	245,3	229
	Чай с молоком	180	0,3	0,3	2,5	13,9	413
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	15	1,0	0,1	6,0	28,5	
	Масло (порциями)	5	0,1	8,3	0,1	74,8	6
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		315	21,5	26,8	17,8	397,8	
<b>Завтрак2</b>	Апельсины	100	0,8	0,2	7,4	39,1	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,8	0,2	7,4	39,1	
<b>Обед</b>	Борщ зеленый	150	2,8	3,4	11,1	86,4	71
	Гуляш из отварного мяса	80	17,3	15,1	4,5	222,8	293
	Кисель из яблок	120	0,1	0,1	16,5	68,3	
	Хлеб пшеничный 20	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Каша пшеничная	100	3,9	2,4	17,3	106,2	179
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		489	26,5	21,3	64,7	556,9	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>	Котлеты рыбные запеченные	60	6,8	5,1	6,2	107,5	271
	Пюре картофельное	140	3,3	4,3	23,3	145,9	339
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3,0	1,1	33,0	13
	Хлеб пшеничный 20	15	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Кефир	180	5,9	4,4	9,6	106,5	420
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		435	17,9	17,0	50,0	439,9	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>66,8</b>	<b>65,4</b>	<b>139,9</b>	<b>1433,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 5</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	100	10,7	8,3	8,1	151,8	251
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	1,9	10,6	68,4	414
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,4	39,9	
	Бутерброд с сыром	35	3,7	7,5	7,4	112,8	3
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		335	18,0	17,9	34,5	372,8	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,8	0,1	15,2	69,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,2	7,7	15,4	163,7	89
	Тефтели из печени с рисом	60	12,3	7,7	8,8	153,8	301
	Картофель отварной	120	3,2	4,1	26,1	154,6	336
	Салат из белокачанной капусты	40	0,7	3,0	5,0	50,5	21
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	18,2	75,5	392
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		620	28,1	23,1	96,3	706,7	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суп молочный с пшенной крупой	150	3,3	4,1	14,3	108,0	101
	Сдоба обыкновенная	50	5,7	3,6	29,7	173,9	449
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	386
	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	81,2	420
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		465	14,9	12,0	67,5	445,4	
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>61,7</b>	<b>53,1</b>	<b>213,4</b>	<b>1594,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 6</b>							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,8	3,8	12,8	100,6	101
	Бутерброд с маслом	35	1,1	2,2	7,4	54,0	1
	Какао с молоком	150	4,5	3,8	14,9	113,3	416
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		355	10,8	9,9	43,1	305,9	
Завтрак2	Молоко	150	4,3	3,8	7,2	81,0	419
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	4,3	3,8	7,2	81,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,9	2,5	16,9	110,4	87
	Макаронные изделия отварные	120	3,3	4,5	21,2	138,8	335
	Голубцы ленивые	135	13,6	13,7	7,3	207,4	315
	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,5	34
	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	55,2	418
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		604	25,5	23,6	76,3	622,6	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Рагу из овощей	130	2,5	7,5	12,6	128,3	148
	Сырники из творога	55	12,4	11,6	19,1	231,9	245
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,5	
	Кефир	160	5,9	4,4	9,6	106,5	420
	Груши	70	0,3	0,2	7,2	32,9	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		430	22,3	23,8	55,9	535,1	
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>62,9</b>	<b>61,0</b>	<b>182,5</b>	<b>1544,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 7</b>							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	5,3	5,3	16,8	136,9	101
	Какао с молоком	150	4,6	3,9	15,3	115,8	416
	Хлеб пшеничный 20	15	0,8	0,1	4,9	23,5	
	Масло (порциями)	5	0,1	8,3	0,1	74,8	6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Яйца вареные	40	12,4	11,3	0,7	153,9	227
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		380	24,5	29,0	45,8	542,9	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,8	0,1	15,2	69,0	
Обед	Борщ	150	1,1	3,6	5,8	60,7	62
	Гуляш из отварного мяса	50	11,5	12,7	3,3	173,2	293
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	2,0	33,1	14
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	14,4	57,8	394
	Пюре картофельное	100	2,7	5,7	18,1	134,5	339
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,0	19,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		519	17,6	24,6	55,0	513,5	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Котлеты рыбные запеченные	60	8,4	5,9	6,2	123,8	271
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами	150	3,4	4,0	21,4	135,0	180
	Хлеб пшеничный 15	15	1,2	0,1	7,6	36,4	
	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,5	34
	Ряженка	160	4,4	3,8	6,3	81,2	420
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		425	17,9	16,2	44,8	413,9	
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>60,7</b>	<b>69,9</b>	<b>160,8</b>	<b>1539,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный)	100	13,5	10,9	9,6	191,9	249
	Салат из моркови с яблоками	40	0,5	0,1	3,8	18,6	39
	Соус сметанный	15	0,2	0,3	0,9	7,8	372
	Хлеб пшеничный 20	15	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	2,0	8,0	411
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		340	17,0	11,7	34,2	311,3	
<b>Завтрак2</b>	Молоко	150	4,3	3,8	7,2	81,0	419
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	4,3	3,8	7,2	81,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,3	7,5	8,0	128,9	89
	Каша гречневая	160	3,8	5,0	29,2	177,3	179
	Компот из свежих плодов	100	0,1	0,1	22,6	93,2	392
	Запеканка из печени с рисом	120	10,7	4,3	7,0	110,2	311
	Салат летний	45	0,3	2,0	1,0	24,3	16
	Хлеб пшеничный 15	15	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		664	25,8	19,6	90,6	642,3	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,7	5,4	18,8	147,0	101
	Крендель сахарный	50	11,0	10,8	53,2	353,9	443
	Хлеб пшеничный 15	15	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Бананы	100	1,6	0,5	22,1	100,8	386
	Кефир	160	5,1	3,8	8,3	91,7	420
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		525	24,9	20,6	112,2	740,4	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>72,0</b>	<b>55,6</b>	<b>244,2</b>	<b>1775,0</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 9</b>							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	5,5	5,9	15,8	139,2	101
	Бутерброд с маслом	35	1,9	4,3	12,3	96,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	1,9	10,6	68,4	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Сыр (порциями)	10	5,0	6,4	0,0	78,5	7
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		395	16,0	18,7	46,7	420,2	
Завтрак2	Апельсины	88	0,7	0,1	6,2	32,7	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		88	0,7	0,1	6,2	32,7	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,2	2,4	17,4	100,8	86
	Макаронные изделия отварные	100	4,4	4,7	28,2	172,6	335
	Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	3,8	
	Птица тушеная	70	8,7	8,7	3,3	126,5	318
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	418
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		569	18,5	16,2	75,2	522,9	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Картофель отварной	150	2,8	4,7	22,9	145,2	336
	Котлеты рыбные любительские	60	2,9	5,2	4,5	77,3	272
	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,5	34
	Хлеб пшеничный 15	15	1,2	0,1	7,6	36,4	
	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73,2	
	Ряженка	180	5,1	4,4	7,3	94,3	420
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		465	13,7	17,8	60,7	464,0	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>48,8</b>	<b>52,8</b>	<b>188,8</b>	<b>1439,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 10</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	80	10,8	8,2	5,9	142,4	251
	Кофейный напиток с молоком	180	0,6	0,5	3,0	18,8	414
	Соус сметанный	40	1,0	3,2	2,0	42,1	372
	Хлеб пшеничный 15	15	1,2	0,1	7,6	36,4	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		335	14,9	12,2	26,5	277,8	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,8	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		170	2,5	2,4	29,1	151,8	
Обед	Борщ с мясом	200	10,1	11,5	11,3	189,7	68
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,7	1,4	2,8	30,1	10
	Голубцы с мясом и рисом	135	13,4	12,6	10,1	208,6	314
	Пюре картофельное	120	3,3	4,5	23,3	147,4	339
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	418
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		634	31,5	30,4	73,0	695,0	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет натуральный	110	16,0	16,1	1,6	215,1	229
	Икра овощная	50	0,7	1,6	4,1	33,4	56
	Хлеб пшеничный 20	20	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Кефир	160	5,1	3,8	8,3	91,7	420
	Яблоки	100	0,5	0,5	10,9	52,3	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>		440	23,4	22,0	32,3	427,9	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>72,2</b>	<b>67,0</b>	<b>160,8</b>	<b>1552,5</b>	