

МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 123"
Основное(организованное)меню для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель _____
 Анистратенко М.Ю.

День: Понедельник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5.94	5.94	21.6	163.31	1.5	101
	Сыр (порциями)	10	2.39	3.04	0	38.21	0.21	7
	Чай с молоком	180	3.39	2.8	12.31	85.89	1.2	413
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Итого	425	14.63	12.24	50.75	366.86	2.91	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	4	415
	Итого	200	1	0.2	0.2	92	4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.51	7.49	29.65	192.77	38.19	88
	Рулет с луком и яйцом	80	12.7	9.83	7.82	137.32	5.39	312
	Каша пшеничная	130	6	3.05	33.23	187.43		330
	Икра морковная	60	0.86	3.04	5.02	50.96	8.42	56
	Компот из сушеных фруктов	200	0.32	0	22.88	92.12		394
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.8		
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		2
Итого	740	28.12	24.14	132.78	815.6	52		
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	3.02	6.37	11.08	109.47	106.25	143
	Рыба припущенная с овощами	100	12.1	5.04	2.62	104.02	3.47	478
	Печенье	25	1.85	2.5	19.05	101.5		797
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		2
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
	Итого	525	23.5	19.91	53.07	474.19	123.48	
Итого за 1 день		1890	67.25	56.49	236.8	1748.65	182.39	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8.93	8.52	39.17	265.74	0.3	220
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	3.08	12.48	88.44	1.11	414
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
Итого	455	20.72	16.76	70.67	508.43	13.91		
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	170	1.36	0	23.8	102		
	Итого	170	1.36	0	23.8	102	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6.42	7.68	33.1	219.09	38.3	87
	Запеканка картофельная с печенью	130	10.76	7.18	16.62	168.96	23.87	164
	Соус сметанный с луком	30	0.7	3.81	2.56	54.02	0.65	794
	Кисель из ягод свежих	200	0.26	0.08	23.81	95.69		396
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.8		
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107		1

	Огурцы свежие	50	0.35	0	1.4	6.95	5	2
	Итого	700	24.16	19.62	121.63	742.51	67.82	
Уплотненный полдник	Суп молочный с пшениной крупой	200	6.29	5.66	22.34	166.62	1.5	101
	Ватрушка с творогом	60	8.99	6.98	37.39	254.75	0.27	470
	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Итого	540	20.62	18.4	78.39	567.17	13.03	
Итого за 2 день		3755	66.86	54.78	294.49	1920.11	94.76	

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	150	23.81	15.28	30.96	429.13	0.85	251
	Салат из моркови с яблоками	60	0.47	0	6.89	28.57	3.61	39
	Какао с молоком	180	3.68	3.05	12.67	91.01	1.1	416
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1		1
	Итого	420	30.45	18.72	64.95	616.81	5.56	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Свекольник	200	3.3	6.71	24.77	175.46	43.93	64
	Гуляш из отварного мяса	80/40	25.26	17.4	3.93	192.53	2.76	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.77	4.48	31	183.77		190
	Компот из свежих ягод	200	0.27	0.09	12.35	50		393
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		2
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
	Итого	765	39.47	29.45	105.73	757.41	59.19	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	150	8.86	6.15	87.01	403.48	126	136
	Котлеты рыбные любительские	80	13.89	7.45	5.14	145.06	1.83	272
	Соус сметанный с луком	50	1.07	4.59	4.38	71.59	0.9	
	Печенье	25	1.85	2.5	19.05	101.5		797
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		2
	Огурцы свежие	50	0.35	0	1.4	6.95	5	2
	Итого	555	32	26.59	135.4	875.78	134.99	
Итого за 3 день		5595	102.22	74.76	316.28	2291.4	209.74	

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	200	5.43	5.03	20.53	147	1.4	101
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	74.9		6
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	3.08	12.48	88.44	1.11	414
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1		1

	Итого	420	11.25	15.75	47.57	378.44	2.51	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	4	415
	Итого	200	1	0.2	0.2	92	4	
Обед	Суп рыбный детский	200	14.13	9.31	30.65	254.85	45.61	90
	Плов из птицы	160	20.68	22.56	28.52	249.82	1.45	321
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.69	3.68	2.89	48.35	12.25	14
	Напиток из плодов шиповника	200	0.32	0.14	17.45	70.42	130	417
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		2
	Итого	685	40.14	36.36	111.29	767.09	189.31	
Уплотненный полдник	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5.45	4.09	39.17	210.09		219
	Булочка "Веснушка"	60	5.49	5.01	38.71	216.08	0.17	456
	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		2
	Огурцы свежие	50	0.35	0	1.4	6.95	5	2
	Итого	580	22.65	19.6	108.18	684.52	16.43	
Итого за 4 день		7480	75.04	71.91	267.24	1922.05	212.25	

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет паровой с мясом	150	20.43	18.7	3.03	236.12	0.5	238
	Сыр (порциями)	10	2.39	3.04	0	38.21	0.21	7
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	3.08	12.48	88.44	1.11	414
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
	Итого	425	29.53	25.38	34.25	454.22	14.32	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	180	1.44	0	25.2	108		
	Итого	180	1.44	0	25.2	108	0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2.77	6.65	21.01	149.8	52.49	63
	Фрикадельки мясные в соусе	80/20	13.6	9.93	8.24	140.25	2.43	305
	Пюре картофельное	150	7.88	6.47	71.83	349.36	102.63	339
	Икра баклажанная	60	0.85	3.08	5.02	50.47	16.77	63
	Компот из свежих ягод	200	0.27	0.09	12.35	50		393
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107		1
	Итого	795	30.63	27.03	160.19	926.33	174.32	
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисовой крупой	200	5.21	5.27	21.49	151.94	1.5	101
	Салат из моркови с яблоками	60	0.47	0	6.89	28.57	3.61	39
	Пряники	40	1.92	1.12	31.08	134		
	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Итого	580	12.94	12.15	78.12	460.31	16.37	
Итого за 5 день		9460	74.54	64.56	297.76	1948.86	205.01	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	6.38	5.47	23.09	164.32	1.5	101
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	74.9		6
	Чай с молоком	180	3.39	2.8	12.31	85.89	1.2	413
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1		1
	Итого	420	12.34	15.91	49.96	393.21	2.7	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	4	415
	Итого	200	1	0.2	0.2	92	4	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	3.05	5.39	24.52	152.44	39.21	206
	Жаркое по домашнему	170	24.44	16.22	56.27	381.77	82.5	292
	Икра свекольная	60	1.13	3.04	3.44	58.57	11.93	55
	Компот из сушеных фруктов	200	0.32	0	22.88	92.12		394
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		2
	Итого	695	33.26	25.32	138.89	828.55	133.64	
Уплотненный полдник	Рыба под омлетом	140	22.72	8.68	4.81	190.85	0.14	263
	Салат из белокочанной капусты	60	0.72	3.09	3.37	42.89	28.69	21
	Печенье	25	1.85	2.5	19.05	101.5		797
	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		2
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
	Итого	575	32.12	20.27	57.75	535.84	52.59	
Итого за 6 день		11350	78.72	61.7	246.8	1849.6	192.93	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	6.29	5.66	22.34	166.62	1.5	101
	Салат из свеклы с яблоками	60	0.62	3	4.13	55.99	5.68	36
	Сыр (порциями)	10	2.39	3.04	0	38.21	0.21	7
	Кофейный напиток с молоком	180	3.25	3.08	12.48	88.44	1.11	414
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1		1
	Итого	480	15.04	15.17	53.38	417.36	8.5	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Итого	100	0.3	0	10.2	41.4	10	
Обед	Бульон из птицы детский	200	6.1	8.44	1.37	60.16	5.2	60
	Птица тушеная с соусом	80/30	18.29	17.17	2.41	96	0.62	318
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5.45	4.09	39.17	210.09		219
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.55	2.33	44.23	10.06	15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.56	0.24	9.02	42.56		123
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		2	

	Итого	615	41.38	38.76	86.36	659.49	15.88	
Уплотненный полдник	Тефтели из печени с рисом	80	10.22	9.26	10.68	166.15	1.5	301
	Соус молочный	40	1.31	1.13	2.16	23.85	0.45	370
	Рагу из овощей	180	2.52	7.3	17.07	141.69	45.01	148
	Печенье	25	1.85	2.5	19.05	101.5		797
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		2
	Огурцы свежие	50	0.35	0	1.4	6.95	5	2
	Итого	575	22.23	26.09	68.78	587.34	53.22	
Итого за 7 день		13120	78.95	80.02	218.72	1705.59	87.6	

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	150	23.81	15.28	30.96	429.13	0.85	251
	Салат из моркови	60	0.54	0	6.02	25.48	2.7	42
	Какао с молоком	200	4.08	3.38	14.07	101	1.22	416
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1		1
	Итого	440	30.92	19.05	65.48	623.71	4.77	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	4	415
	Итого	200	1	0.2	0.2	92	4	
Обед	Щи зеленые	200	4.16	8.21	29.09	199.31	55.74	74
	Гуляш из отварного мяса	80/40	25.26	17.4	3.93	192.53	2.76	293
	Каша пшеничная	130	6	3.05	33.23	187.43		330
	Салат из свеклы	60	0.81	3.6	1.04	54.64	5.8	34
	Кисель из ягод свежих	200	0.26	0.08	23.81	95.69		396
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	64.2		2
	Итого	775	40.81	33.01	122.88	873.25	64.3	
Уплотненный полдник	Рыба припущенная с овощами	100	12.1	5.04	2.62	104.02	3.47	478
	Пюре картофельное	130	3.74	4.66	31.7	173.67	44.64	339
	Булочка российская	60	4.72	5.11	33.58	194.54	0.17	457
	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8		2
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
	Итого	640	27.39	20.81	98.42	672.83	72.04	
Итого за 8 день		15175	100.12	73.07	286.98	2261.79	145.11	

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный манный	200	5.43	5.03	20.53	147	1.4	101
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8		227
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	74.9		6

Завтрак	Чай с молоком	180	3.39	2.8	12.31	85.89	1.2	413
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1		1
	Огурцы свежие	50	0.35	0	1.4	6.95	5	2
	Итого	510	16.82	20.07	49.08	445.64	7.6	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	170	1.36	0	23.8	102		
	Итого	170	1.36	0	23.8	102	0	
Обед	Свекольник	200	3.3	6.71	24.77	175.46	43.93	64
	Запеканка из печени с рисом	180	22.66	8.88	21.83	257.22	4.5	311
	Соус сметанный с луком	30	0.7	3.81	2.56	54.02	0.65	794
	Напиток из плодов шиповника	200	0.32	0.14	17.45	70.42	130	417
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107		1
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
	Итого	745	32.79	20.45	110.25	755.57	191.58	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	22.6	15.35	34.05	432.42	0.77	249
	Салат из моркови	60	0.54	0	6.02	25.48	2.7	42
	Оладьи	100	7.5	6.83	59.52	320.11	2.52	432
	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Итого	590	35.98	27.94	118.25	923.81	17.25	
Итого за 9 день		17190	86.95	68.46	301.38	2227.02	216.43	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет паровой с морковью	150	11.96	13.21	4.8	189.01	2.1	239
	Какао с молоком	200	4.08	3.38	14.07	101	1.22	416
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1		1
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	1
	Итого	430	19.08	17.08	35.2	370.11	15.82	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	4	415
	Итого	200	1	0.2	0.2	92	4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2.77	6.65	21.01	149.8	52.49	63
	Плов с мясом	180	22.1	16.84	39.63	329.29	1.75	601
	Компот из свежих ягод	200	0.27	0.09	12.35	50		393
	Хлеб пшеничный	35	2.91	0.46	16.84	79.45		1
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107		1
	Огурцы свежие	50	0.35	0	1.4	6.95	5	2
	Итого	715	30.75	24.39	116.13	722.49	59.24	
Уплотненный полдник	Суп молочный с пшеничной крупой	200	6.11	5.13	23.03	162.76	1.4	101
	Салат из моркови с яблоками	60	0.47	0	6.89	28.57	3.61	39
	Булочка российская	60	4.72	5.11	33.58	194.54	0.17	457
	Яблоки	100	0.3	0	10.2	41.4	10	386
	Кефир	180	5.04	5.76	8.46	104.4	1.26	330
	Итого	600	16.64	16	82.16	531.67	16.44	
Итого за 10 день		19135	67.47	57.67	233.69	1716.27	95.5	

Итого за весь период			798.12	663.42	2700.14	19591.34	1641.72	
-----------------------------	--	--	--------	--------	---------	----------	---------	--

Среднее значение за период			79.812	66.342	270.014	1959.134	164.172	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4.07	3.39	13.78			