

Утверждаю
Заведующий МАДОУ МО г.
Краснодар
«Детский сад №193»
_____ Ю.О.Исакова

Основное (организованное) меню сад

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №193 «Планета будущего»**

День: Понедельник

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	45	2	7	15	137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Запеканка из творога	100	9	6	9	131		
	Молоко сгущенное	30		3	17	99		
	Чай с молоком	180	3	3	14	94		
					Итого: 399			
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2	5	4	27		
					Итого: 27			
Обед	Каша вязкая пшеничная	80	6	3	21	132		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	11	88		
	Икра свекольная	100	2	5	13	108		
	Тефтели из говядины	80	8	7	7	124		
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1	2	3	29		
	Компот из сушеных фруктов	200		2	15	60		
					Итого: 671			
Ужин	Омлет натуральный паровой	85	8	15	2	172		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2	3	4	52		
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	158		
	Икра кабачковая консервированная	40	1	4	3	47		
	Свежие фрукты	80	2		8	45		
	Чай с сахаром	200			9	37		
					Итого: 511			
Итого за 1 день			56	72	211	1670		

День: вторник

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	40	4	5	12	107	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Суп молочный с манной крупой	200	3	3	8	72		
	Какао с молоком	200	4	4	17	124		
					Итого: 303			
Второй завтрак	Яблоко	80			9	45		
					Итого: 45			
Обед	Суп с клецками	200	1	1	4	27		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Плов из птицы	210	42	45	37	720		
	Огурцы соленые	50				4		
	Сок витаминизированный	200	1			120		
					Итого: 1001			
ужин	Пюре картофельное	100	2	4	15	100		
	Рыба запеченная в омлете	80	11	4	2	89		
	Салат из квашенной капусты	60	1	2	5	43		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Чай с сахаром	200			9	37		
					Итого: 328			
Итого за 2 день			75	68	157	1677		

День: Среда

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	45	2	7	15	137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Пудинг из творога	100	8	5	10	117		
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	99		
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	104		
					Итого: 457			
Второй завтрак	Сок фруктовый	200			4	27		
					Итого: 27			
Обед	Суп картофельный с бобами	200	2	2	8	61		
	Запеканка из печени с рисом	185	24	14	27	330		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1	2	3	29		
	Огурцы соленые	50				4		
	Компот из свежих плодов	200			24	99		
					Итого: 653			
ужин	Суп молочный гречневый	200	3	3	8	72		
	Яблоки	80			9	45		
	Пирог открытый с джемом	50	7	4	60	306		
	Чай с сахаром	200			9	37		
					Итого: 460			
Итого за 3 день			56	43	237	1597		

День: Четверг

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с сыром и маслом	32	2	7	15	142	
	Омлет натуральный	85	8	15	2	172	
	Салат из кукурузы	50	2	6	12	116	
	чай с молоком	180	3	3	14	94	
					Итого:524		
Второй завтрак	Молоко	200	6	6	9	120	
					Итого: 120		
	Кондитерские изделия	30			24	96	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	1	1	8	48	
	Бефстроганов из отварного мяса	160	19	3	74	107	
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71	
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3	1	15	79	
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	43	
	Компот из сушеных плодов	200		2	15	60	
					Итого:467		
ужин	Рыбы отварная с маслом	85	18	5	1	121	
	Картофель отварной	155	2	4	17	116	
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1	6	7	88	
	Чай с лимоном	180			7	29	
	Яблоки	80			8	45	
					Итого:458		
Итого за 4 день			72	61	272	1665	

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

День: Пятница

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом	45	2	7	15	137	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5	6	17	145	
	Чай с молоком	200	3	3	14	94	
					Итого:376		
Второй завтрак	Сок витаминизированный	200	1		28	128	
					Итого:128		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2	2	7	52	
	Пюре картофельное	150	2	4	5	100	
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71	
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	
	Биточки паровые	80	9	9	6	119	
	Икра морковная	150	2	5	13	108	
	Компот из свежих плодов	200			24	99	
					Итого:608		
ужин	Вареники ленивые	105	17	8	16	210	
	Бананы	100	2		28	128	
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	99	
	Чай с сахаром	200			9	37	
					Итого:474		
Итого за 5 день			51	47	226	1586	

День: Понедельник

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	45	2	7	15	137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	3	3	8	72		
	Какао с молоком	180	4	4	17	124		
					Итого:333			
Второй завтрак	печенье	40	4	4	32	166		
	йогурт	200	10	3	7	94		
					Итого:260			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2	2	8	61		
	Котлеты куриные	80	14	18	14	277		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Соус с томатом и сметаной	40	1	2	3	29		
	Салат из соленых огурцов с луком	50	1	5	3	63		
	Каша с овощами	100		4	2	45		
	Компот из сушеных фруктов	200	2		15	60		
					Итого:665			
ужин	Яйцо вареное	40	5	5		63		
	Макароны, запечённые с сыром	80	6	7	21	85		
	Яблоки	80			8	45		
	Салат из кукурузы	50	2	6	12	116		
	Сок витаминизированный	200			28	128		
					Итого:437			
Итого за 6 день			60	70	220	1695		

День: Вторник

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	25	2	15	20	137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Суп молочный манный	200	3	3	8	72		
	Чай с молоком	180	3	3	14	94		
					Итого:303			
Второй завтрак	Молоко	200	6	6	9	120		
	Печенье	40	4	4	32	166		
					Итого:286			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1	2	5	42		
	Капуста тушеная	150	4	6	16	138		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Огурцы соленые	50			2	4		
	Компот из свежих плодов	200			24	99		
	Тефтели из говядины	80	8	7	7	124		
	Соус сметанный с томатом	40	1	2	3	29		
					Итого:566			
ужин	Пюре картофельное	150	2	4	15	100		
	Рыба запеченная в омлете	80	11	4	2	89		
	Салат из квашенной капусты	60	1	2	5	43		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Яблоки	80			9	45		
	Чай с сахаром	200			9	37		
					Итого:373			
Итого за 7 день			52	58	219	1528		

День: Среда

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	25	2	7	15	137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Сырники из творога	105	20	2	29	289		
	Кофейный напиток	180	3	3	16	104		
					Итого:530			
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2		4	27		
					Итого:27			
Обед	Каша гречневая	100	6	2	27	147		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Суп с макаронными изделиями	200	1	1	8	48		
	Салат из соленных огурцов	60	1	5	3	63		
	Соус сметанный с томатом	40	1	2	3	29		
	Компот из сушеных плодов	200		2	15	60		
	Тефтели из печени с рисом	80	8	7	21	176		
					Итого:653			
ужин	Суп молочный с пшенной крупой	200	5	6	17	145		
	Сдоба обыкновенная	50	4	29	52	158		
	Кефир	200	4	5	6	89		
	Яблоки	80			9	45		
	Яйцо вареное	1	5	5		63		
					Итого:500			
Итого за 8 день			66	76	252	1710		

День: Четверг

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с сыром и маслом	40	4	5	112	107	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Суп молочный с рисовой крупой	200	2	3	7	69		
	Какао с молоком	180	4	4	17	124		
					Итого:300			
Второй завтрак	Вафли	30	1	1	24	103		
	молоко	200	6	6	9	120		
					Итого:223			
Обед	Суп с клецками	200	1	1	4	27		
	Гуляш	160	26	9	104	205		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Каша пшеничная	80	3	1	15	79		
	Огурцы соленые	50			2	4		
	Компот из свежих плодов	200			24	99		
					Итого:544			
ужин	Котлеты рыбные любительские	80	11	8	5	143		
	Пюре картофельное	150	2	4	15	100		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	3	7	16	140		
	Чай с сахаром	200			9	37		
	Яблоки	80			9	45		
					Итого:524			
Итого за 9 день			69	49	411	1591		

День: Пятница

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с джемом	40	2	4	29	161	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Омлет натуральный	85	8	15	2	172		
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	3	5	6	83		
	Чай с молоком	180	3	3	14	94		
					Итого:510			
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2		4	27		
					Итого:27			
Обед	Суп с рыбными консервами	200	4	2	7	63		
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Картофель отварной	155	2	4	17	116		
	Биточки паровые	80	9	6	6	119		
	Салат из соленых огурцов	100	1	6	7	88		
	Компот из сушеных фруктов	200	2		15	60		
					Итого:576			
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2	3	4	52		
	Ватрушки	115	11	8		310		
	Кефир	200	4	5	6	89		
	Бананы	100	2		28	128		
					Итого:579			
Итого за 10 день			59	61	172	1692		

Итого за весь период			616	605	2377	16411	638
Среднее значение за период			61.6	60.5	237.7	1641.1	63.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,35	3,64	13,78		