

**МЕНЮ в МБДОУ МО г. Краснодар "Детский сад № 20" на зимне-весенний период
за зимне-весенний период**

Руководитель _____ Утверждаю
БЕЛЕНКОВА А.С.

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	Бутерброды с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		1
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Капуста квашеная.	54	0,38	0	1,73	8,64	20,52	800
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,96	2,83	15,99	98,1	1,01	414
	Омлет с сыром	85	10,08	15,54	1,47	191,58	0,41	230
	Итого	404	17,17	26,19	46,2	494,82	21,94	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	4	418
	Итого	200	1	0,2	0,2	92	4	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,82	5,79	12,93	110,96	17,26	82
	Пудинг из говядины	80	20,19	15,42	0,88	162,41	0,16	307
	Капуста тушеная	150	3,06	6,38	15,29	125,58	105,58	143
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,46	3	1,37	34,23	3,6	20
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,32	0	20,88	84,64		394
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	740	28,69	31,03	73,42	616,72	126,6	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	6,09	5,37	19,62	149,3	1,4	101
	Булочка ванильная	100	8,19	6,48	56,99	308,68		450
	Плоды свежие.	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,01	27,03	0,06	411

	Итого	760	19,74	17,64	102,28	630,81	12,72	
Итого за 1 день		2104	66,6	75,06	222,1	1834,35	165,26	

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	Суп молочный с крупой	200	5,43	5,03	17,54	135,78	1,4	101
	Какао с молоком	180	3,68	3,05	15,46	101,48	1,1	416
	Бутерброды с сыром	45	4,85	6,97	14,5	142,65	0,2	3
	Итого	425	13,96	15,05	47,5	379,91	2,7	
Второй завтрак	Плоды свежие	100	0,7	0	6,3	28,5	60	386
	Напиток груши-дички.	165	0	0	0	0		418
	Итого	265	0,7	0	6,3	28,5	60	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	1,93	4,8	8,04	92,42	36,3	65
	Запеканка из печени с рисом.	180	22,26	6,36	21,77	230,04	4,5	311
	Капуста квашеная.	54	0,38	0	1,73	8,64	20,52	800
	Кисель из плодов свежих..	180	0,09	0	18,3	70,91	2,65	397
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	649	27,15	11,55	64,27	470,11	63,97	
Уплотненный полдник	Рыба припущенная	85	15,67	4,31	0,32	106,23	0,3	259
	Каша рассыпчатая	155	7,66	4,29	42,43	243,25		179
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с лимоном	180	0,18	0,04	10,21	40,63	2,86	412
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		777
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	пряники.	30	1,44	0,84	23,31	100,5		555
	Итого	690	33,53	15,78	114,27	726,01	4,42	
Итого за 2 день		4133	75,34	42,38	232,34	1604,53	131,09	

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	Плоды свежие.	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,73	9,07	100,17	1,89	419
	Бутерброды с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		1
	Пудинг из творога с рисом.	100	15,46	9,7	16,48	262,62	0,41	250
	Итого	420	23,81	22,07	50,31	547,19	12,3	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	4	418
	Итого	200	1	0,2	0,2	92	4	
Обед	Суп картофельный	200	1,55	2,36	13,94	77,36	21,38	83
	Соус сметанный с томатом	40	0,62	1,55	2,71	31,23	1,03	373
	Салат из свеклы	60	0,81	4	1,04	58,23	5,8	34
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,32	0	20,88	84,64		394
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		777
	Птица, тушенная с овощами	190	21,87	17,3	18,02	148,35	24,5	319
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	соль	5	0	0	0	0		
Итого	765	29,18	25,82	91,11	552,21	52,71		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	6	5,41	18,87	150,1	1,4	101
	Булочка школьная.	90	8,64	5,75	56,63	301,65		455
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с повидлом	180/20	0,2	0,03	12,8	49,25	0,16	411
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	Итого	500	22,37	17,34	111,19	673,5	2,82	
Итого за 3 день		6018	76,36	65,43	252,81	1864,9	71,83	

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 с крупой	200	4,92	5,02	18,02	135,42	1,4	101
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,51	3,22	19,25	115,82	0,35	415
	Бутерброды с сыром	45	4,85	6,97	14,5	142,65	0,2	3
	Итого	425	12,28	15,21	51,77	393,89	1,95	
Второй завтрак	Напиток груши-дички.	165	0	0	0	0		418
	Итого	165	0	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с крупой.	200	1,77	2,36	12,5	74,54	25,2	86
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,72	4,03	33,91	186,85		219
	Соус сметанный с томатом.	30	0,46	1,16	1,99	23,26	0,77	373
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,46	3	1,37	34,23	3,6	20
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Голубцы ленивые	160	14,17	9,72	11,52	150,67	58,9	315
	Кисель из плодов свежих..	180	0,09	0	18,3	70,91	2,65	397
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	820	25,34	20,84	106,47	662,06	91,12	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете.	120	21,07	11,21	3,85	200,82	0,1	263
	Картофель отварной	155	2,24	4,25	21,73	128,67	31,4	136
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с лимоном	180	0,18	0,04	10,21	40,63	2,86	412
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Печенье.	20	1,48	2	15,24	81,2		556
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	Итого	700	32,85	23,7	81,56	654,62	35,62	
Итого за 4 день		8128	70,47	59,75	239,8	1710,57	128,69	

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	Каша рассыпчатая	205	10,41	5,71	56,07	308,15	1,5	180
	Какао с молоком	180	3,68	3,05	15,46	101,48	1,1	416
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		227
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	Итого	480	22,84	13,93	98,69	594,03	2,6	
Второй завтрак	Плоды свежие.	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	2,31	15,5	85,06	15,05	88
	Жаркое по-домашнему	220	26,69	17,62	19,67	254,37	29,88	292
	Салат из свеклы	60	0,81	4	1,04	58,23	5,8	34
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,32	0	20,88	84,64		394
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	740	33,4	24,5	83,97	603,9	50,73	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	5,65	5,69	16,63	141,18	1,4	101
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,01	27,03	0,06	411
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,82	11,37	12,78	255,13	2,66	254
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	пряники.	30	1,44	0,84	23,31	100,5		555
	Итого	710	27,73	23,95	77,81	673,64	5,38	
Итого за 5 день		10158	84,27	62,38	270,67	1912,97	68,71	

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	Бутерброды с сыром	45	4,85	6,97	14,5	142,65	0,2	3
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Капуста квашеная.	54	0,38	0	1,73	8,64	20,52	800
	Омлет натуральный	85	8,33	13,1	1,59	161,82	0,23	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Итого	389	17,41	22,83	44,78	455,67	21,86	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	4	418
	Итого	200	1	0,2	0,2	92	4	
Обед	Суп картофельный с крупой.	200	1,57	2,27	13,06	74,1	25,2	86
	Котлеты	80	15,13	9,66	7,2	129,77	0,5	299
	Капуста тушеная	150	3,06	6,38	15,29	125,58	105,58	143
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,46	3	1,37	34,23	3,6	20
	Компот из свежих яблок.	200	0,12	0	14,06	53,96	4	390
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	750	24,01	21,88	77,86	539,24	138,88	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	6	5,41	18,87	150,1	1,4	101
	Фрукты свежие.	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с повидлом	180/20	0,2	0,03	12,8	49,25	0,16	411
	Сырники из творога	100	20,29	14,78	17,27	344,11	0,52	245
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	пряники	40	1,92	1,12	31,08	134		555
	Итого	640	35,41	27,36	108,3	868,66	13,34	
Итого за 6 день		12137	77,83	72,27	231,14	1955,57	178,08	

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 макаронными изделиями	200	5,74	4,8	20,37	145,29	1,4	100
	Какао с молоком	180	3,68	3,05	15,46	101,48	1,1	416
	Бутерброды с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		1
	Итого	420	11,99	15,49	50,39	389,77	2,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Итого	100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,98	5,1	18,39	136	51,3	65
	Рыба, запеченная с морковью.	120	16,37	5,53	3,99	134,79	1,52	267
	Картофель отварной	155	2,24	4,25	21,73	128,67	31,4	136
	Салат из свеклы	60	0,81	4	1,04	58,23	5,8	34
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,32	0	20,88	84,64		394
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	795	26,39	19,45	92,91	663,93	90,02	
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом..	200	24,6	6,88	23,79	251,72	5,04	311
	Соус сметанный	30	0,41	1,15	1,73	21,88	0,02	372
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,01	27,03	0,06	411
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Капуста квашеная.	54	0,38	0	1,73	8,64	20,52	800
	Итого	669	31,73	14	55,17	467,17	26,9	
Итого за 7 день		14121	71,61	49,44	219,47	1616,87	129,42	

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	Плоды свежие.	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,73	9,07	100,17	1,89	419
	Бутерброды с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		1
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,36	10,88	22,93	297,7	0,39	249
	Итого	420	23,71	23,25	56,76	582,27	12,28	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	4	418
	Итого	200	1	0,2	0,2	92	4	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,82	5,79	12,93	110,96	17,26	82
	Плов из птицы	210	27,75	26,86	37,43	303,53	3,3	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,46	3	1,37	34,23	3,6	20
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107		777
	Кисель из плодов свежих..	180	0,09	0	18,3	70,91	2,65	397
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	735	34,96	36,39	109,36	694,73	26,81	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	5,65	5,69	16,63	141,18	1,4	101
	Булочка "Веснушка"	50	4,15	4,01	30,68	170,95		456
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,01	27,03	0,06	411
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		227
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	Итого	695	22,88	20,53	85,13	605,26	2,72	
Итого за 8 день		16171	82,55	80,37	251,45	1974,26	45,81	

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			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,43	5,03	17,54	135,78	1,4	101
	Бутерброды с сыром	45	4,85	6,97	14,5	142,65	0,2	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,58	14,51	89,06	0,91	414
	Итого	425	12,95	14,58	46,55	367,49	2,51	
Второй завтрак	Напиток груши-дички.	165	0	0	0	0		418
	Итого	165	0	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,04	4,46	12	97,52	13,06	91
	Гуляш из отварного мяса	160	25,38	15,14	5,24	176,48	3,65	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,72	4,03	33,91	186,85		219
	Салат из свеклы	60	0,81	4	1,04	58,23	5,8	34
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,32	0	20,88	84,64		394
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	810	36,94	28,2	99,95	725,32	22,51	
Уплотненный полдник	Пудинг рыбный паровой.	105	16,75	6,23	7,86	155,71	0,21	286
	Картофель отварной	155	2,24	4,25	21,73	128,67	31,4	136
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с лимоном	180	0,18	0,04	10,21	40,63	2,86	412
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Капуста квашеная.	54	0,38	0	1,73	8,64	20,52	800
	Печенье.	35	2,59	3,5	26,67	142,1		556
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	Итого	754	30,02	20,22	98,73	679,05	56,25	
Итого за 9 день		18325	79,91	63	245,23	1771,86	81,27	
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	Плоды свежие.	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,73	9,07	100,17	1,89	419
	Бутерброды с маслом	40	2,57	7,64	14,56	143		1
	Запеканка из творога	100	17,88	12,28	15,37	301,8	0,47	251
	Итого	420	26,23	24,65	49,2	586,37	12,36	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	4	418
	Итого	200	1	0,2	0,2	92	4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,55	4,42	16,32	118,32	11,25	87
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соус	80	12,62	12,67	9,15	172,89	0,33	298
	Пюре картофельное	150	2,47	3,25	18,78	108,76	25,83	339
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,46	3	1,37	34,23	3,6	20
	Кисель из плодов свежих..	180	0,09	0	18,3	70,91	2,65	397
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		777
	соль	5	0	0	0	0		
	Итого	705	22,68	23,73	78,35	573,21	43,66	
Уплотненный полдник	Икра свекольная	150	2,61	7,58	8,06	142,2	28,45	55
	Булочка домашняя	100	7,76	4,7	53,91	277,66		452
	Кефир.	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,01	27,03	0,06	411
	Хлеб ржаной.	25	1,18	0,18	12,45	53,5		777
	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		227
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4		777
	Итого	695	23,45	23,11	99,79	712,99	29,77	
Итого за 10 день		20345	73,36	71,69	227,54	1964,57	89,79	
Итого за весь период			758,3	641,77	2392,55	18210,45	1089,95	
Среднее значение за период			75,83	64,177	239,255	1821,045	108,995	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4,16	3,52	13,14			
--	------	------	-------	--	--	--