

**МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №55"
Основное (организационное) меню**

Руководитель _____

Утверждаю
БЕХЕЛЕВА О.В.
01.09.2023 г.

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	Чай с молоком / с / 200 н	200	10,622	10,324	21,39	54,591	5,311	№ 411
	Каша жидкая манная / с / 200 н	200	16,901	17,103	38,885	153,06	6,8	Рецептура № 99
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	470	32,048	32,247	92,01	389,401	12,111	
Второй завтрак	ряженка / Сад /200/ н	200	6	12	8,2	114	0,06	№ 420
	Итого	200	6	12	8,2	114	0,06	
Обед	Жаркое по-домашнему / сад / 200 н	200	18,613	12,439	18,611	253,913	28,865	№ 292
	Огурцы соленые/с/60 н	60	0,36	0	0,66	4,2	3	№ 19
	Компот из свежих яблок / с /180 н	180	0,108	0	21,636	82,224	3,6	№ 390
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	суп гороховый / с / 180 н	180	4,392	7,639	15,247	143,206	10,5	№ 87
	Итого	690	27,968	20,773	87,844	627,843	45,965	
Уплотненный полдник	банан / сад / 100 н	100	1,5	0,5	21	96	10	№ 386
	Напиток из шиповника / с / 200 н	200	0,41	0,17	23,76	105,9	120	№ 417
	Вареники ленивые со стущ.молоком/ сад /180 н	180	29,74	18,8	50,69	476,72	0,96	№230 Сборник рецептов блюд.М.П.Могильный В.А.Тутел
	Итого	480	31,65	19,47	95,45	678,62	130,96	
Итого за 1 день		1840	97,666	84,49	283,504	1809,864	189,096	

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 гречневой / с / 200 н	200	6,09	5,37	21,62	156,78	1,4	№236 Примерное 10-дневное меню. Л.А.Зюканова
	Какао на молоке / с / 200 н	200	12,686	12,5	23,382	59,12	6,1	№ 416
	Сыр (порц.)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	№ 7
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Итого	455	25,546	22,89	64,242	362,35	7,8	
Второй завтрак	апельсины / сад / 100 н	100	0,9	0,2	8,1	43	60	№847 из 10дн.меню авторЗюканова
	Итого	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Обед	Компот из смеси сухофруктов / с / 180 н	180	0,288	0	25,981	103,104	0	№ 394
	Борщ с фасолью /с/ 180 н	180	3,081	5,435	10,608	108,329	20,524	№ 69
	Котлеты из говядины / с / 80 н	80	2,95	6,86	5,75	96,72	4,04	№ 299
	Пюре картофельное /с/ 150 н	150	3,15	5,41	20,96	145,49	24,58	№ 339
	Редька с маслом /с/ 60 н	60	1,241	4,118	3,975	55,768	1,68	№ 104
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
Итого	720	15,205	22,518	98,964	653,711	50,824		
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами (горбуша) / Сад / 80 н	80	16,337	9,32	2,082	167,451	2,5	№ 261
	Каша рассыпчатая рисовая/ Сад / 150/ н	150	4,23	5,55	44,45	230,58	0	№ 179
	сок / сад/ 200 н	200	1,06	0	24,58	98,7	0	№ 418
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	455	22,802	15,045	83,562	550,231	2,5	
Итого за 2 день		1730	64,453	60,653	254,868	1609,292	121,124	

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	Икра кабачковая / с / 60 н	60	1,02	7,98	4,14	92,4	9,24	№ 57
	Кофейный напиток / Сад / 180 н	180	9,057	9,327	19,193	50,357	4,506	№ 414
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Омлет с зеленым горошком /с/ 85н	85	14,47	19,76	5,89	259,28	1,74	№ 233
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Итого	370	27,897	41,712	48,508	530,287	15,486	
Второй завтрак	Йогурт	200	10	3	7	94	1,2	
	Итого	200	10	3	7	94	1,2	
Обед	Рассольник /с / 180 н	180	1,696	7,328	12,063	117,292	15,037	№ 82
	Печень по-строгановски / сад / 160 н	160	13,263	7,804	2,617	133,585	2,75	№439 Примерное 10-дневное меню.Л.А.Зю канова
	макароны отв.с маслом / с/ 150 н	150	5,48	3,22	39,51	199,242	0	№ 219
	Помидоры соленые/с/60 н	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	№ 576
	Компот из свежих ягод с /180 н	180	0,27	0,108	19,935	79,2	27	№ 393
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	800	25,864	19,215	106,775	681,419	50,787	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой геркулес. / с / 180 н	180	14,026	14,755	21,149	71,536	6,3	№ 101
	напиток витаминный / с / 200 /	200	0	0	0	0		№ 200
	ватрушка с творогом / Сад / 70 н	70	19,397	19,791	42,259	376,623	0,995	№ 441
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	475	34,598	34,721	75,858	501,659	7,295	
Итого за 3 день		1845	98,359	98,648	238,141	1807,365	74,768	

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	Чай с сахаром / с / 180 н	180	0,4	0,1	10,06	40,22	0,2	№ 411
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Суп молочный с макаронными изделиями / с / 180 н	180	14,108	14,215	24,882	89,276	6,3	№ 100
	Сыр (порц.)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	№ 7
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	435	21,653	23,505	61,867	344,196	6,8	
Второй завтрак	Яблоки свежие / сад / 100 н	100	0,3	0	10,2	41,4	10	№ 386
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
Обед	суп с клецками / с / 180 н	180	3,78	3,24	8,67	197,55	5,21	№ 91
	Капуста тушеная / с / 150 н	150	3,133	6,398	15,654	127,479	104,95	№ 143
	Огурцы соленые/с/60 н	60	0,36	0	0,66	4,2	3	№ 19
	Компот из кураги М/ с /180 н	180	1,732	0,1	31,354	131,112	1,332	№ 394
	Мясо птицы отварное	80	32,91	28,34	0	117,92		Рецептура №149
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	700	44,75	38,513	78,408	677,161	114,492	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные паровые (хек) / сад/ 80 н	80	14,935	5,866	7,88	116,979	0,8	№ 273
	Овощи в молочном соусе / с / 150 н	150	1,44	3,477	7,41	59,34	30	№350
	Соус молочный(для подачи к блюду) /с/ 30 н	30	1,685	2,883	3,022	20,409	0,75	368
	Лимонный напиток / с / 200 н	200	0,14	0,02	18,43	72,63	6,24	№699
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	пряники / с / 70/	70	3,36	1,96	54,39	234,5	0	
	Итого	560	24,05	14,596	105,562	571,958	37,79	
Итого за 4 день		1795	90,753	76,614	256,037	1634,715	169,082	

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	Соус молочный(сладкий) н	30	1,656	2,646	4,971	25,479	0,755	№ 369
	Какао на молоке / с / 180 н	180	3,68	3,05	15,46	101,48	1,1	№ 416
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Пудинг из творога /с/ 100 н	100	15,89	11,09	25,82	283,76	0,39	№ 249
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Итого	355	24,576	21,431	65,536	538,969	2,245	
Второй завтрак	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116	1,4	№ 420
	Итого	200	5,6	6,4	9,4	116	1,4	
Обед	суп полевой/ с / 180 н	180	2,98	5,47	11,75	108,96	13,51	№ 86
	Фрикадельки мясные в соусе / Сад / 160 н	160	2,82	7,03	13,09	127,86	9,33	№ 305
	Салат из квашеной капусты / с / 60 н	60	0,411	4,995	1,966	54,565	18,74	№ 81
	Компот из свежих яблок / с /180 н	180	0,108	0	21,636	82,224	3,6	№ 390
	Пюре картофельное /с/ 150 н	150	4,224	7,243	20,111	116,091	26,8	№ 339
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	800	15,038	25,433	100,243	634	71,98	
Уплотненный полдник	сок / сад/ 180 н	180	0	0	19,8	84,6	0	№ 418
	Булочка российская / с / 60 н	60	4,53	5,15	36,84	211,47	0,95	№ 457
	Каша жидкая пшеничная /с/ 180 н	180	18,113	18,844	39,909	170,02	7,2	Рецептура № 199
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	445	23,818	24,169	108,999	519,59	8,15	
Итого за 5 день		1800	69,032	77,433	284,178	1808,559	83,775	

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	Кофейный напиток / Сад / 200 н	200	10,063	10,36	21,322	55,904	5,007	№ 414
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Суп молочный с крупой рисовой/ с / 200 н	200	4,91	5,27	17,22	136,9	1,82	№ 101
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	460	18,668	20,32	65,467	351,854	6,827	
Второй завтрак	мандарин / сад / 100 н	100	0,8	0	8,6	38	38	№ 389
	Итого	100	0,8	0	8,6	38	38	
Обед	Помидоры соленые/с/60 н	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	№ 576
	Компот из смеси сухофруктов / с / 180 н	180	0,288	0	25,981	103,104	0	№ 394
	Гуляш из говядины / с / 80 н	80	13,575	12,042	3,372	133,912	2,66	№ 293
	Каша рассыпчатая перловая /с/ 150 н	150	4,68	4,68	33,49	194,9	0	№330
	Свекольник / с / 180 н	180	1,589	7,818	7,889	114,098	14,85	№ 64
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	700	22,967	24,975	92,802	652,714	17,51	
Уплотненный полдник	Рагу овощное / с / 150 н	150	2,24	3,01	11,55	152,99	33,84	№ 362
	напиток витаминный / с / 200 /	200	0	0	0	0		№ 200
	Сырники из творога с джемом /с/ 120 н	120	20,77	14,32	38,46	367,16	0,98	Рецептура № 245
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	500	25,5	17,72	64,44	588,25	34,82	
Итого за 6 день		1760	67,935	63,015	231,309	1630,818	97,157	

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	Чай с лимоном / с / 180 н	180	0,06	0,01	10,19	42,29	2,82	№ 412
	Каша жидкая манная / с / 180 н	180	6,51	6,13	28,96	194,34	1,22	Рецептура № 99
	Сыр (порц.)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	№ 7
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Итого	415	13,34	11,16	58,39	383,08	4,34	
Второй завтрак	Снежок	200	5,6	6,4	9,4	116	1,8	№ 420
	Итого	200	5,6	6,4	9,4	116	1,8	
Обед	Тефтели мясные / Сад / 80 н	80	8,472	7,556	10,415	141,213	1,5	№ 304
	икра свекольная / с / 180 н	180	2,99	5,21	7,32	136,33	23,09	№134
	Соус томатный / с /	30	0,228	1,14	1,354	16,453	1,275	№366
	Огурцы соленые/с/60 н	60	0,36	0	0,66	4,2	3	№ 19
	Компот из свежих ягод с /180 н	180	0,27	0,108	19,935	79,2	27	№ 393
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Суп с макаронными изделиями / с / 180 н	180	1,908	6,36	14,146	176,998	13,894	№ 88
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
Итого	780	18,723	21,069	85,52	698,694	69,759		
Уплотненный полдник	Напиток из шиповника / с /180 н	180	0,288	0,126	14,012	57,02	117	№ 417
	Пудинг рыбный запеченный (хек) / с / 80 н	80	35,386	26,576	8,152	386,32	0,8	№ 285
	Соте из баклажанов / с / 150 н	150	1,735	5,741	12,189	105,257	32,603	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	435	38,584	32,618	46,803	602,097	150,403	
Итого за 7 день		1830	76,247	71,247	200,113	1799,871	226,302	

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	Омлет натуральный / с / 110 н	110	25,56	32,66	2,88	307,79	0,39	№ 229
	Икра кабачковая / с / 60 н	60	1,02	7,98	4,14	92,4	9,24	№ 57
	Какао на молоке / с / 200 н	200	12,686	12,5	23,382	59,12	6,1	№ 416
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Итого	410	42,586	53,66	49,642	550,11	15,73	
Второй завтрак	апельсины / сад / 100 н	100	0,9	0,2	8,1	43	60	№847 из 10дн.меню авторЗюкано ва
	Итого	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
Обед	суп рыбный/ с / 180 н	180	7,234	4,121	10,987	106,624	13,122	№ 95
	Салат из квашеной капусты и зел. горошка / с / 60 н	60	0,825	2,558	1,876	24,862	18,5	№ 81
	Компот из кураги М/ с /180 н	180	1,732	0,1	31,354	131,112	1,332	№ 394
	Запеканка картофельная с печенью / Сад / 220 н	220	16,225	10,535	33,28	208,662	43,5	№ 308
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	710	30,511	18,009	109,187	615,56	76,454	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой геркулес. / с / 200 н	200	15,584	16,394	23,499	79,484	7	№ 101
	Булочка "Веснушка" / с / 70 н	70	6,48	7,72	41,46	261,17	0,2	№ 456
	Кисель из сока натурального н	200	0,01	0	38,352	168,258	0	Рецептура № 400
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	495	23,249	24,289	115,761	562,412	7,2	
Итого за 8 день		1715	97,246	96,158	282,69	1771,082	159,384	

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	Кофейный напиток / Сад / 200 н	200	10,063	10,36	21,322	55,904	5,007	№ 414
	Каша жидкая пшеничная /с/ 200 н	200	20,094	20,477	43,627	181,91	8	№ 199
	Сыр (порц.)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	№ 7
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	470	37,272	35,902	91,829	415,064	13,307	
Второй завтрак	ряженка / Сад /200/ н	200	6	12	8,2	114	0,06	№ 420
	Итого	200	6	12	8,2	114	0,06	
Обед	Плов из птицы / Сад / 210 н	210	13,311	10,487	37,398	290,125	3,3	№321
	Помидоры соленые/с/60 н	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	№ 576
	Компот из свежих яблок / с /180 н	180	0,108	0	21,636	82,224	3,6	№ 390
	Борщ с капустой и картофелем /с/ 180 н	180	1,557	6,978	7,578	108,747	26,804	№ 63
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	Итого	680	18,471	17,96	89,642	587,796	39,704	
Уплотненный полдник	Сельдь с луком / с / 80 н	80	12,48	9,22	0,34	134,58	1,72	8
	Лимонный напиток / с / 180 н	180	0,13	0,01	16,6	89,49	5,704	№ 699
	печенье / с / 70/	70	5,18	7	53,34	284,2	0	№797
	Овощной гарнир /с/ 180 н	180	2,61	2,87	18,06	109,02	23,61	
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	540	22,89	19,49	102,77	685,39	31,034	
Итого за 9 день		1890	84,633	85,352	292,441	1802,25	84,105	

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	Чай с молоком / с / 200 н	200	10,622	10,324	21,39	54,591	5,311	№ 411
	Запеканка из творога с киселем /с/ 130 н	130	14,636	20,574	18,04	315,16	0,533	№ 251
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Итого	375	28,608	35,543	58,715	498,001	5,844	
Второй завтрак	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	180	
	Итого	100	0,8	0,4	8,1	47	180	
Обед	Картофельное пюре / с / 150 н	150	4,077	7,094	19,996	146,086	26,775	№ 339
	Компот из смеси сухофруктов / с / 180 н	180	0,288	0	25,981	103,104	0	№ 394
	Биточки говяжьи / с / 80 н	80	11,441	13,223	8,724	168,052	0,95	№ 299
	Редька с маслом /с/ 60 н	60	1,241	4,118	3,975	55,768	1,68	№ 104
	Соль 5г*5	5	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	суп харчо / с / 180 н	180	1,646	5,704	12,459	103,947	16,11	№ 86
Итого	720	23,188	30,834	102,825	721,257	45,515		
Уплотненный полдник	напиток витаминный / с / 200 /	200	0	0	0	0		№ 200
	Хлеб ржаной	25	1,175	0,175	12,45	53,5	0	
	пирожки с джемом/ с / 80 н	80	7,69	7,35	62,13	341,33	0,98	№ 437
	суп молочный с пшёнкой / с / 200 н	200	6	5,41	18,47	148,6	1,4	№ 101
	Итого	505	14,865	12,935	93,05	543,43	2,38	
Итого за 10 день		1700	67,461	79,712	262,69	1809,688	233,739	