

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: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с молоком / Ясли / 180 н	180	3,84	3,09	14,22	97,55	1,38	№ 413
	Каша жидкая манная / я/ 180 н	180	7,29	7,98	31,87	126,66	1,49	Рецептура № 311
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	415	14,59	15,725	70,525	372,56	2,87	
Второй завтрак	ряженка / Ясли / 180/ н	180	5,4	10,8	7,38	102,6	0,054	№ 420
	Итого	180	5,4	10,8	7,38	102,6	0,054	
Обед	Жаркое по-домашнему /я / 170 н	170	15,646	10,604	17,846	222,36	26,015	№ 292
	Огурцы соленые/я/40 н	40	0,24	0	0,44	2,8	2	№ 19
	Компот из свежих яблок / я / 150 н	150	0,077	0	15,577	59,185	2,552	№ 390
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	суп гороховый / я / 150 н	150	3,615	6,569	12,62	120,652	8,099	№ 87
	Итого	563	23,008	17,703	70,873	515,897	38,666	
Уплотненный полдник	банан / ясли / 95 н	95	1,5	0,5	21	96	10	№ 386
	Вареники ленивые со сгущенным молоком /я/ 80	80	9,229	10,72	18,268	245,649	0,406	№ 243
	Напиток из шиповника / ясли / 150 н	150	0,51	0,21	14,24	70,53	150	№ 417
	Итого	325	11,239	11,43	53,508	412,179	160,406	
Итого за 1 день		1483	54,237	55,658	202,286	1403,236	201,996	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

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 / Ясли/ 180 н	180	5,48	4,83	20,85	146,34	1,26	№236 Примерное 10-дневное меню. Л.А.Зюканова
	Какао на молоке / я / 180 н	180	3,68	3,05	15,46	105,08	1,43	№ 416
	Сыр (порц.)	6	1,39	1,77	0	22,26	0,12	
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	396	13,04	10,04	50,74	341,78	2,81	
Второй завтрак	апельсины / ясли / 95 н	95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	№ 386
	Итого	95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	
Обед	Компот из смеси сухофруктов / я / 150 н	150	0,24	0	21,651	85,92	0	№ 394
	Борщ с фасолью /я/ 150 н	150	2,909	4,611	10,432	98,551	20,67	№ 69
	Котлеты из говядины / я / 60 н	60	9,8	8,69	4,29	107,25	0,94	№ 299
	Пюре картофельное /я/ 120 н	120	3,262	5,675	15,997	92,869	21,42	№339
	Редька с маслом /я/ 40 н	40	0,73	2,74	2,32	35,6	1,07	Рецептура №89
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
Итого	573	20,371	22,246	79,08	531,09	44,1		
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами (горбуша) / я / 60 н	60	9,73	6,15	1,55	100,32	1,55	№ 261
	Каша рассыпчатая рисовая/ Ясли / 120 / н	120	3,4	3,91	37,17	192,49		№ 179
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	сок / я / 180/	180	0	0	19,8	84,6	0	418
	Итого	380	14,07	10,2	68,48	420,21	1,55	
Итого за 2 день	1444	48,341	42,676	206	1333,93	105,46		

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток / ясли / 150 н	150	7,538	7,718	14,628	36,318	3,754	№ 414
	Икра кабачковая / я/ 40 н	40	0,68	5,32	2,76	61,6	6,16	№ 57
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Омлет с зеленым горошком /я/ 65 н	65	6,616	12,529	4,918	119,33	3,25	№ 233
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	290	17,354	30,082	36,781	322,798	13,164	
Второй завтрак	Йогурт	180	9	2,7	6,3	84,6	1,08	
	Итого	180	9	2,7	6,3	84,6	1,08	
Обед	Рассольник /я / 150 н	150	1,428	6,48	10,096	101,29	12,274	№ 82
	макароны отв.с маслом / я / 120 н	120	4,39	2,12	31,62	157,42		№ 219
	Помидоры соленые/я/40 н	40	0,44	0,04	0,64	5,2	4	№ 576
	Компот из свежих ягод я /150 н	150	0,23	0,09	16,61	66	22,5	№127
	Печень по-строгановски / я / 60 н	60	10,06	6,938	1,847	112,228	0,4	№439 Примерное 10-дневное меню.Л.А.Зю канова
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	573	19,978	16,198	85,203	553,038	39,174	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой геркулес. / ясли / 150 н	150	11,688	12,296	17,624	59,613	5,25	№ 101
	Чай с сахаром / я / 150 н	150	0,4	0,1	7,07	29	0,2	№ 411
	ватрушка с творогом / я / 60 н	60	7,31	6,3	34,45	199,17	0,23	№ 441
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	380	20,338	18,836	69,104	330,583	5,68	
Итого за 3 день		1423	66,67	67,816	197,388	1291,019	59,098	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром / я / 150 н	150	0,4	0,1	7,07	29	0,2	№ 411
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Суп молочный с макаронными изделиями / я / 150 н	150	11,757	11,846	20,735	66,063	5,25	№ 100
	Сыр (порц.)	10	2,32	2,95	0	37,1	0,2	№ 7
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	355	17,107	19,421	47,43	257,813	5,65	
Второй завтрак	Яблоки свежие /я/ 95 н	95	0,285	0	9,69	39,33	9,5	№ 386
	Итого	95	0,285	0	9,69	39,33	9,5	
Обед	Капуста тушеная / я / 120 н	120	2,44	5,31	11,97	101,17	82,6	№ 143
	Огурцы соленые/я/40 н	40	0,24	0	0,44	2,8	2	№ 19
	Компот из кураги М/ я /150 н	150	0,78	0,05	19,63	79,68	0,6	№ 394
	Мясо птицы отварное	60	24,68	21,25	0	88,44		Рецептура №149
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	суп с клёцками / я/ 150 н	150	2,092	2,354	14,056	182,261	16,08	№ 91
	Итого	563	32,832	29,364	65,676	542,551	101,28	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные паровые (хек) /я/60 н	60	11,416	4,311	6,609	88,868	0,65	№ 273
	Овощи в молочном соусе / я / 120 н	120	2,16	2,43	16,18	88,66	36	№350
	Соус молочный(для подачи к блюду) /я/ 15 н	15	1,68	7,705	7,05	80,785	0,375	368
	Лимонный напиток / я / 150 н	150	0,1	0,01	13,63	53,59	4,4	
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	пряники / я / 25 /	25	1,2	0,7	19,43	83,75		
	Итого	390	18,216	15,416	72,519	441,053	41,425	
Итого за 4 день		1403	68,44	64,201	195,315	1280,747	157,855	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Соус молочный(сладкий) н	15	0,826	1,312	2,451	12,494	0,375	№ 369
	Какао на молоке / я / 150 н	150	3,68	3,05	15,46	105,08	1,43	№893
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Пудинг из творога /я / 50 н	50	7,95	5,55	12,9	126,74	0,19	№ 249
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	250	14,976	14,427	45,286	349,864	1,995	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№ 420
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	суп полевой/ я / 150 н	150	2,7	4,48	9,94	91,67	11,65	№ 86
	Фрикадельки мясные в соусе / я / 120 н	120	10,89	10,14	9,8	151,75	1,78	№ 305
	Салат из квашеной капусты / я/ 40 н	40	0,27	3,33	1,28	36,22	12,46	№81
	Компот из свежих яблок / я / 150 н	150	0,077	0	15,577	59,185	2,552	№ 390
	Пюре картофельное /я/ 120 н	120	3,262	5,675	15,997	92,869	21,42	№339
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	633	20,629	24,155	60,987	542,594	49,862	
Уплотненный полдник	Булочка российская / я/ 60 н	60	5,03	4,79	33,12	179,783	0,19	№ 457
	Каша жидкая пшеничная /я/ 150 н	150	15,38	15,408	35,596	112,932	5,9	Рецептура № 199
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	сок / я / 150/	150	0	0	16,5	70,5		№ 418
	Итого	380	21,35	20,338	95,176	406,015	6,09	
Итого за 5 день		1443	61,995	64,68	209,909	1402,873	59,207	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток / ясли / 150 н	150	2,18	1,88	10,59	68,43	0,98	№ 414
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Суп молочный с крупой рисовой/ я / 150 н	150	3,69	3,96	12,91	172,68	1,37	
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	345	8,5	10,365	43,125	366,76	2,35	
Второй завтрак	мандарин / ясли / 95 н	95	0,76	0	8,17	36,1	36,1	
	Итого	95	0,76	0	8,17	36,1	36,1	
Обед	Помидоры соленые/я/40 н	40	0,44	0,04	0,64	5,2	4	№ 576
	Компот из смеси сухофруктов / я / 150 н	150	0,24	0	21,651	85,92	0	№ 394
	Гуляш из говядины / ясли/ 120 н	120	0,74	3,38	4,33	51,04	5,1	№ 293
	Каша рассыпчатая перловая /я/ 120 н	120	3,75	3,49	29,53	161,06		№ 179
	Свекольник / ясли / 150 н	150	0,953	6,376	5,807	114,538	8,774	№ 64
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	623	27,113	22,946	81,438	505,958	14,774	
Уплотненный полдник	Рагу овощное / я / 120 н	120	1,72	3,87	8,53	76,74	27,04	№ 362
	Чай с лимоном / я / 180 н	180	0,4	0,1	8,58	35,39	1,87	№ 412
	Сырники из творога с джемом /я/ 70 н	70	9,98	7,53	26,65	244,13	2,25	Рецептура № 245
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Итого	390	13,76	11,76	53,38	401,66	31,16	
Итого за 6 день		1453	50,133	45,071	186,113	1310,478	84,384	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная / я / 150 н	150	5,84	7,18	25,95	125,1	1,26	№378 10днев.персп ект.меню
	Чай с лимоном / я / 150 н	150	0,03	0	7,1	29,13	1,41	№ 412
	Сыр (порц.)	10	2,32	2,95	0	37,1	0,2	№ 7
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	340	10,68	10,52	47,48	259,43	2,87	
Второй завтрак	Снежок	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,62	№ 420
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,62	
Обед	Тефтели мясные / я / 60 н	60	1,98	5,34	5,11	76,48	3,51	№ 304
	икра свекольная / я / 120 н	120	1,771	5,023	3,289	95,293	12,412	№ 55
	Соус белый	15	0,112	0,838	0,741	10,78	0	365
	Огурцы соленые/я/40 н	40	0,24	0	0,44	2,8	2	№ 19
	Компот из свежих ягод я /150 н	150	0,23	0,09	16,61	66	22,5	№127
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0		
	Суп с макаронными изделиями / я/ 150 н	150	1,713	6,416	12,083	178,346	11,933	№ 88
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	588	9,476	18,237	62,663	540,599	52,355	
Уплотненный полдник	Соте из баклажанов / я/ 120 н	120	64,126	67,051	66,276	210,816	33,137	136
	Напиток из шиповника / ясли / 150 н	150	0,51	0,21	14,24	70,53	150	№ 417
	Пудинг рыбный запеченный (горбуша) / ясли / 65 н	65	11,11	8,58	4,49	140,47	0,12	№ 285
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	355	76,686	75,981	94,966	464,616	183,257	
Итого за 7 день		1463	101,882	110,498	213,569	1369,045	240,102	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный / я/80 н	80	8,35	9,66	2,35	112,22	0,4	№216
	Какао на молоке / я / 180 н	180	3,68	3,05	15,46	105,08	1,43	№ 416
	Икра кабачковая / я/ 40 н	40	0,68	5,32	2,76	61,6	6,16	№ 57
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	330	15,2	18,42	35	347	7,99	
Второй завтрак	апельсины / ясли / 95 н	95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	№ 386
	Итого	95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	
Обед	суп рыбный/ я / 150 н	150	6,032	3,228	9,19	87,145	10,9	№ 95
	Салат из квашеной капусты и зел. горошка / я / 40 н	40	0,53	2	1,7	26,93	8,94	№51
	Компот из кураги М/ я /150 н	150	0,78	0,05	19,63	79,68	0,6	№ 394
	Запеканка картофельная с печенью / я / 120 н	120	8,59	9,06	21,81	203,69	36,58	№ 308
	Соль 3г*5	3	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	513	19,362	14,868	76,72	508,345	57,02	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой геркулес. / ясли / 180 н	180	5,08	5,12	14,6	125,72	1,26	№ 101
	Булочка "Веснушка" / я / 50 н	50	4,2	3,27	29,83	165,4	0	№ 456
	Кисель из сока натурального н	180	0,3	0	35,24	141	0	Рецептура № 400
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	430	10,52	8,53	89,63	474,92	1,26	
Итого за 8 день		1368	45,942	42,008	209,05	1371,115	123,27	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Кофейный напиток / ясли / 150 н	150	7,538	7,718	14,628	36,318	3,754	№ 414
	Каша жидкая пшеничная /я/ 150 н	150	15,38	15,408	35,596	152,76	5,9	Рецептура № 199
	Сыр (порц.)	10	2,32	2,95	0	37,1	0,2	№ 7
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	350	27,838	26,476	69,804	314,378	9,854	
Второй завтрак	ряженка / Ясли / 180/ н	180	5,4	10,8	7,38	102,6	0,054	№ 420
	Итого	180	5,4	10,8	7,38	102,6	0,054	
Обед	Плов из птицы /Я / 160 н	160	18,02	20,78	27,33	298,31	4,87	№321
	Помидоры соленые/я/40 н	40	0,44	0,04	0,64	5,2	4	№ 576
	Компот из свежих яблок / я / 150 н	150	0,077	0	15,577	59,185	2,552	№ 390
	Борщ с капустой и картофелем /я/ 150 н	150	1,59	6,154	6,945	102,312	23,258	Рецептура № 63
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	Итого	540	22,727	27,374	70,072	553,207	34,68	
Уплотненный полдник	Овощной гарнир / я / 120 н	120	1	5,12	7,79	89,1	19,66	Рецептура № 359
	Лимонный напиток / я / 150 н	150	0,1	0,01	13,63	53,59	4,4	
	Сельдь с луком / Ясли 60 н	60	9,91	13,43	0,31	161,52	0,36	
	Хлеб пшенич.	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	
	печенье / ясли/ 20 /	20	1,48	2	15,24	81,2		
	Итого	370	14,15	20,82	46,59	430,81	24,42	
Итого за 9 день		1440	70,115	85,47	193,846	1400,995	69,008	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с молоком / Ясли / 180 н	180	3,48	3	14,14	98,32	1,56	№ 413
	Запеканка из творога с киселем /я/ 65 н	65	13,414	15,807	9,327	192,383	0,265	№ 251
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,45	0	№ 6
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Итого	280	19,414	23,322	37,942	396,253	1,825	
Второй завтрак	Киви /я/ 95 н	95	0,76	0,38	7,7	44,65	171	
	Итого	95	0,76	0,38	7,7	44,65	171	
Обед	Картофельное пюре / я / 120 н	120	3,262	5,675	15,997	92,869	21,42	№ 339
	Компот из смеси сухофруктов / я / 150 н	150	0,24	0	21,651	85,92	0	№ 394
	Биточки говяжьи /ясли / 70 н	70	13,77	11,43	6,99	144,31	1	
	Хлеб пшенич.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	суп харчо / ясли / 150 н	150	1,266	4,952	10,005	106,394	11,524	№ 86
Итого	540	21,968	22,587	79,033	540,393	33,944		
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0	
	пирожки с джемом/ясли / 60 н	60	6,5	6,28	44,02	156,88	0,53	№ 437
	сок / я / 180/	180	0,95	0	22,12	88,83	0	№ 418
	суп молочный с пшёнкой / я / 180 н	180	5,32	5,12	17,08	136,5	1,64	№ 101
	Итого	440	13,71	11,54	93,18	425,01	2,17	
Итого за 10 день		1355	55,852	57,829	217,855	1406,306	208,939	