

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
МО г. Краснодар
«Центр - детский сад № 8»
_____ О.А. Щипелева
«01» сентября 2023

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 8»

Возрастная категория: ЯСЛИ12 часов

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной(180)	180	6	5	18	140	101
	Чай с молоком (я180)	180	3	3	11	82	413
	Бутерброд с маслом(я20/5) *(батон)	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		385	10	12	36	295	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Второй завтрак		100			9	45	
Обед							
	Суп картофельный с крупой(я180)	180	4	5	22	146	86
	Тефтели из говядины(я60)	60	8	7	7	124	304
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Капуста тушеная(я120)	120	2	4	10	86	354
	Компот из смеси сухофруктов(я180)	180			12	51	394
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(я40) *	40	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		643	19	17	84	572	
Уплотненный							
	Запеканка из творога с повидлом(я100/10)	100/10	14	13	12	197	251
	Молоко(я150) *	150	4	5	6	91	419
	Пирожок с картофелем(я60)	60	4	7	31	199	437
	Сок фруктовый тетра пак(я150) *	150	1		15	69	418
Итого за Уплотненный полдник		470	23	25	64	556	
Итого за день		1 598	52	54	193	1468	

(лист 2)

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(я180)	180	2	3	4	52	100
	Кофейный напиток с молоком(я180) *	180	3	3	15	94	414
	Рожок с маслом(я20/5) *	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		385	6	10	26	219	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Второй завтрак		100			9	45	
Обед							
	Суп картофельный с клецками(я180) *	180	2	5	12	99	91
	Котлеты из филе кур(я60)	60	10	11	11	178	322
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Рагу овощное (я120)	120	2	3	9	73	362
	Кисель из яблок(я180)	180	1		19	77	396
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		623	20	20	84	592	
Уплотненный							
	Запеканка из печени с рисом/я/150	150	24	14	27	330	311,02
	Салат из квашеной капусты(я40)	40					81
	Соус сметанный/8/30	30	2	3	6	54	372
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Кефир(я150) *	150	4	5	6	91	420
	Сок фруктовый тетра пак(я150) *	150	1		15	69	418
	Печенье(я15) *	15	4	6	35	207	797
Итого за Уплотненный полдник		555	38	28	105	827	
Итого за день		1 663	64	58	224	1683	

Рацион: ясли		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с сыром(я130)	130	8	13	1	152	230
	Икра кабачковая консерв.(я40)	40	1	4	3	48	57
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Чай с молоком (я180)	180	3	3	11	82	413
	Бутерброд с маслом(я20/5) *(батон)	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		395	16	24	38	431	
Второй завтрак							
	Кефир(я150) *	150	4	5	6	91	420
Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	91	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью(я180)*	180	3		11	62	93
	Плов из курицы (я160)	160	42	45	37	720	321
	Салат из квашеной капусты(я40)	40					81
	Компот из смеси сухофруктов(я180)	180			12	51	394
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		613	50	45	91	980	
Уплотненный							
	Котлеты рыбные любительские(я60гор.)	60	11	8	5	143	272
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Пюре картофельное(я120)	120	2	4	15	100	339
	Помидоры соленые(я40)	40			1	5	576
	Хлеб пшеничный(я10)	10	8	1	49	235	1
	Сок фруктовый тетра пак(я150) *	150	1		15	69	418
	Вафли(я20)	20	3	2	34	165	834
Итого за Уплотненный полдник		420	25	16	121	735	
Итого за день		1 578	95	90	256	2237	

Рацион: ясли		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный(я180)	180	3	3	8	72	99
	Какао с молоком(я180) *	180	3	3	13	87	416
	Бутерброд с маслом и сыром (я20/5/10батон)	20/5/10	5	7	15	142	3
Итого за Завтрак		395	11	13	36	301	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Второй завтрак		100			9	45	
Обед							
	Борщ/я/180	180	1	2	5	42	63
	Печень тушенная в соусе(я60)	60					439,01
	Макароны отварные с маслом сливочным(я110)	110		4		35	218,01
	Салат из соленых огурцов с луком(я40) *	40		4	1	43	51
	Компот из свежих яблок(я180) *	180			11	47	842
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(я40) *	40	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		653	6	10	48	314	
Уплотненный							
	Вареники ленивые с повидлом (я100/10)	100/10	17	8	16	210	243
	Кефир(я150) *	150	4	5	6	91	420
	Кофейный напиток с молоком(я180) *	180	3	3	15	94	414
	Булочка "Веснушка"(я70)	70	4	3	30	165	456,01
Итого за Уплотненный полдник		510	28	19	67	560	
Итого за день		1 658	45	42	160	1220	

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой ячневой(я180)	180					101,02
	Чай с молоком (я180)	180	3	3	11	82	413
	Рожок с маслом(я20/5) *	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		385	4	7	18	155	
Второй завтрак							
	Кефир(я150) *	150	4	5	6	91	420
Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	91	
Обед							
	Суп харчо(180)	180					85
	Биточки говяжьи(я60)	60	10	9	10	165	299,01
	Свекла, тушенная в сметанном соусе (я120)	120	1		10	46	358,01
	Кисель из яблок(я180)	180	1		19	77	396
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		603	17	9	70	435	
Уплотненный							
	Рыба, запеченная в омлете(я60)	60	11	4	2	89	263
	Картофель отварной(я110)	110	2	4	17	116	136,01
	Салат из квашеной капусты(я40)	40					81
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Сок фруктовый тетра пак(я150) *	150	1		15	69	418
	Вафли(я20)	20	3	2	34	165	834
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Уплотненный полдник		500	20	10	93	560	
Итого за день		1 638	45	31	187	1241	

Рацион: ясли		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшенной крупой(я180)	180	5	7	17	143	101
	Кофейный напиток с молоком(я180) *	180	3	3	15	94	414
	Бутерброд с маслом(я20/5) *(батон)	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		385	9	14	39	310	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Второй завтрак		100			9	45	
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем(я180)	180	1	2	3	34	77
	Жаркое по-домашнему (я170)	170	22	6	20	220	292,01
	Салат из соленых огурцов с луком(я40) *	40		4	1	43	51
	Компот из смеси сухофруктов(я180)	180			12	51	394
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(я40) *	40	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		653	28	12	67	495	
Уплотненный							
	Пудинг из творога с повидлом(я100/10)	100/10	8	5	10	117	250,01
	Сок фруктовый тетра пак(я150) *	150	1		15	69	418
	Молоко(я150) *	150	4	5	6	91	419
	Кулебяка с капустой(я70)	70					
Итого за Уплотненный полдник		480	13	10	31	277	
Итого за день		1 618	50	36	146	1127	

Рацион: ясли		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с тертым сыром(я150) *	150	5	4	34	187	220
	Помидоры соленые(я40)	40			1	5	576
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Чай с молоком (я180)	180	3	3	11	82	413
	Рожок с маслом(я20/5) *	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		415	12	11	69	423	
Второй завтрак	Кефир(я150) *	150	4	5	6	91	420
	Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	91
Обед	Рассольник (я180)	180	1	1	5	34	80
	Тефтели из говядины(я60)	60	8	7	7	124	304
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Капуста тушеная(я120)	120	2	4	10	86	354
	Кисель из яблок(я180)	180	1		19	77	396
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		613	17	13	74	486	
Уплотненный	Рыба, запеченная в омлете(я60горб.)	60	11	4	2	89	263
	Салат из квашеной капусты(я40)	40					81
	Каша ячневая вязкая(я110)	110		3		25	331
	Хлеб пшеничный(я10)	10	8	1	49	235	1
	Сок фруктовый тетра пак(я150) *	150	1		15	69	418
	Вафли(я20)	20	3	2	34	165	834
Итого за Уплотненный полдник		390	23	10	100	583	
Итого за день		1 568	56	39	249	1583	

Рацион: ясли		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой(я180)	180	5	7	17	143	101
	Какао с молоком(я180) *	180	3	3	13	87	416
	Бутерброд с маслом и сыром (я20/5/10батон)	20/5/10	5	7	15	142	3
Итого за Завтрак		395	13	17	45	372	
Второй завтрак	Кефир(я150) *	150	4	5	6	91	420
	Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	91
Обед	Борщ с мясом(я180) *	180	11	13	12	193	68
	Кнели куриные с рисом (я60)	60	11	16	4	206	329,01
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Каша пшеничная рассыпчатая(я110)	110		4	5	55	330
	Салат из соленых огурцов с луком(я40) *	40		4	1	43	51
	Компот из смеси сухофруктов(я180)	180			12	51	394
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		643	27	38	67	713	
Уплотненный	Рыба, запеченная с картофелем(я120)	120	5	2	4	54	264,02
	Помидоры соленые(я40)	40			1	5	576
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Чай с сахаром(180)*	180			4	17	411
	Печенье(я15)*	15	4	6	35	207	797
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Уплотненный полдник		475	12	8	69	404	

Понедельник: ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (я130)	130	6	12	1	139	229,03
	Икра кабачковая консерв.(я40)	40	1	4	3	48	57
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Кофейный напиток с молоком(я180) *	180	3	3	15	94	414
	Бутерброд с маслом(я20/5) *(батон)	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		395	14	23	42	430	
Второй завтрак	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Второй завтрак		100			9	45	
Обед	Суп рыбный (я180)	108	4	2	7	63	95
	Печень тушенная в соусе(я60)	60					439,01
	Пюре картофельное(я120)	120	2	4	15	100	339
	Салат из квашеной капусты(я40)	40					81
	Компот из свежих яблок(я180) *	180			11	47	842
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		571	11	6	64	357	
Уплотненный	Сырники из творога с повидлом(с100/10)	100/10	10	11	6	161	245
	Сок фруктовый тетра пак(я150) *	150	1		15	69	418
	Молоко(я150) *	150	4	5	6	91	419
	Булочка домашняя(я70)	68	4	6	30	193	469,01
Итого за Уплотненный полдник		478	19	22	57	514	
Итого за день		1 544	44	51	172	1346	

(лист 10)

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой геркулес(я180)	180	5	7	17	143	101
	Какао с молоком(я180) *	180	3	3	13	87	416
	Рожок с маслом(я20/5) *	20/5	1	4	7	73	1
Итого за Завтрак		385	9	14	37	303	
Второй завтрак	Кефир(я150) *	150	4	5	6	91	420
Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	91	
Обед	Суп гороховый(я180) *	180	6	4	22	149	87
	Голубцы ленивые(я140) *	140	18	18	15	249	843
	Помидоры соленые(я40)	40			1	5	576
	Компот из смеси сухофруктов(я180)	180			12	51	394
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	соль(3)	3					508
Итого за Обед		603	29	22	81	601	
Уплотненный	Рыба, запеченная в омлете(я60горб.)	60	11	4	2	89	263
	Картофель отварной(я110)	110	2	4	17	116	136,01
	Салат из квашеной капусты(я40)	40					81
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Чай с сахаром(180)*	180			4	17	411
	Печенье(я15)*	15	4	6	35	207	797
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Уплотненный полдник		525	20	14	83	550	
Итого за день		1 663	62	55	207	1545	

за период	16 191	569	524	1981	15030	
дневное значение за период		56,9	52,4	198,1	1503	

Составил _____ Гугасян Ирина В

Утвердил _____