

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: САД 12 часов**

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной(200)	200	6	5	18	142	101
	Чай с молоком (с200)	200	3	3	14	94	413
	Бутерброд с маслом(с30/5) *(батон)	30/5	2	5	15	113	1
<b>Итого за Завтрак</b>		435	11	13	47	349	
Второй завтрак	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	45
Обед	Суп картофельный с крупой(с200)	200	4	5	22	146	86
	Тефтели из говядины(с80)	80	8	7	7	124	304
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Капуста тушеная(с150)	150	2	4	10	86	354
	Компот из смеси сухофруктов(с200)	200			12	51	394
	Хлеб пшеничный(с45)	45	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	1
	соль(5)	5					
<b>Итого за Обед</b>		750	19	18	88	591	
Уплотненный	Запеканка из творога с повидлом(я100/10)	100/10	14	13	12	197	251
	Молоко(с180) *	180	4	5	6	91	419
	Пирожок с картофелем(с80)	80	4	7	31	199	437
	Напиток витаминный(с200)	200	1		23	94	418
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		570	23	25	72	581
<b>Итого за день</b>		1 855	53	56	216	1566	

(лист 2)

Рацион: сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями(с200)	200	2	3	4	52	100
	Кофейный напиток с молоком (с200)	200	3	3	16	104	414
	Рожок с маслом(с30/5) *	30/5	2	5	15	113	1
<b>Итого за Завтрак</b>		435	7	11	35	269	
Второй завтрак	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			9	45
Обед	Суп картофельный с клецками(с200) *	200	3	9	15	153	91
	Котлеты из филе кур(с80)	80	10	11	11	178	322
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Рагу овощное (с150)	150	2	3	9	73	362
	Кисель из яблок(с200) *	200			18	74	396
	Хлеб пшеничный(с45)	45	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(30)	30	6	1	40	197	1
	соль(5)	5					
<b>Итого за Обед</b>		730	23	25	110	764	
Уплотненный	Запеканка из печени с рисом/с180	180	24	14	27	330	311
	Салат из квашеной капусты(с60) *	60	1	5	2	58	81
	Соус сметанный/8/30	30	2	3	6	54	372
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Кефир(с180) *	180	5	6	7	109	420
	Печенье(с30)*	30	4	6	35	207	797
	Сок фруктовый тетра пак(я180) *	180	1		15	69	418
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		680	40	34	108	903	
<b>Итого за день</b>		1 945	70	70	262	1981	

Рацион: сад		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный с сыром(с160)	160	11	16	1	189	230
	икра кабачковая консерв. (с60) *	60	1	6	5	75	57
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Чай с молоком (с200)	200	3	3	14	94	413
	Бутерброд с маслом(с30/5) *(батон)	30/5	2	5	15	113	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>547</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир(с180) *	180	5	6	7	109	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>109</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с фасолью(с200)*	200	3		11	62	93
	Плов из курицы (с210)	210	42	45	37	720	321
	Салат из квашеной капусты(с60) *	60	1	5	2	58	81
	Компот из смеси сухофруктов(с200)	200			12	51	394
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(30)	30	6	1	40	197	1
	соль(5)	5					
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>117</b>	<b>1159</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные любительские(с80гор.)	80	11	8	5	143	272
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Пюре картофельное(с150)	150	2	4	15	100	339
	Помидоры соленые(с60)	60	1		1	6	576
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	1
	Сок фруктовый тетра пак(я180) *	180	1		15	69	418
	Вафли(с20)	20	3	2	34	165	834
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>525</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>79</b>	<b>536</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 915</b>	<b>98</b>	<b>102</b>	<b>254</b>	<b>2351</b>	

Рацион: сад		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный(с200)	200	3	3	8	72	99
	Какао с молоком(с200) *	200	3	3	15	103	416
	Бутерброды с маслом и сыром(с30/5/15) (батон)	30/5/15	7	9	20	184	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>43</b>	<b>359</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>9</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ/с/200	200	1	2	5	42	63
	Печень, тушенная в соусе(с80)	80	15	8	7	149	439
	Макароны отварные с маслом сливочным(с150)	150		4		35	218
	Салат из соленых огурцов с луком(с60) *	60	1	3	2	39	20
	Компот из свежих яблок(с200) *	200			11	47	842,01
	Хлеб пшеничный(с45)	45	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	1
	соль(5)	5					
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>478</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Вареники ленивые с повидлом (с150/10)	150/10	17	8	16	210	243,01
	Кефир(с180) *	180	5	6	7	109	420
	Кофейный напиток с молоком (с200)	200	3	3	16	104	414
	Булочка "Веснушка"(с80)	80	4	3	30	165	456
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>620</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>69</b>	<b>588</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 960</b>	<b>64</b>	<b>53</b>	<b>181</b>	<b>1470</b>	

Рацион: сад		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой(с200)	200					101,03
	Чай с молоком (с200)	200	3	3	14	94	413
	Рожок с маслом(с30/5) *	30/5	2	5	15	113	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	5	8	29	207	
Второй завтрак	Кефир(с180) *	180	5	6	7	109	420
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	180	5	6	7	109	
Обед	Суп харчо(200)	200					85
	Биточки говяжьи(с80)	80	10	9	10	165	299,02
	Свекла, тушенная в сметанном соусе (с150)	150	1		10	46	358,02
	Кисель из яблок(с200) *	200			18	74	396
	Хлеб пшеничный(с45)	45	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(30)	30	6	1	40	197	1
	соль(5)	5					
<b>Итого за Обед</b>	710	19	10	93	553		
Уплотненный	Рыба, запеченная в омлете(с80)*	80	11	4	2	89	263,01
	Картофель отварной(с150)	150	2	4	17	116	136,02
	Салат из квашеной капусты(с60) *	60	1	5	2	58	81
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Сок фруктовый тетра пак(я180) *	180	1		15	69	418
	Вафли(с20)	20	3	2	34	165	834
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	610	21	15	95	618		
<b>Итого за день</b>	1 935	50	39	224	1487		

Рацион: сад		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой(с200)	200	5	7	17	143	101
	Кофейный напиток с молоком (с200)	200	3	3	16	104	414
	Бутерброд с маслом(с30/5) *(батон)	30/5	2	5	15	113	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	10	15	48	360	
Второй завтрак	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100			9	45	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем(с200)	200	1	2	3	34	77
	Жаркое по-домашнему (с220)	220	29	8	24	285	292,02
	Салат из соленых огурцов с луком(с60) *	60	1	3	2	39	20
	Компот из смеси сухофруктов(с200)	200			12	51	394
	Хлеб пшеничный(с45)	45	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	1
	соль(5)	5					
<b>Итого за Обед</b>	780	36	14	76	575		
Уплотненный	Пудинг из творога с повидлом(я100/10)	100/10	8	5	10	117	250,01
	Молоко(с180) *	180	4	5	6	91	419
	Напиток витаминный(с200)	200	1		23	94	418
	Кулебяка с капустой(с80)	70					837
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	560	13	10	39	302	
<b>Итого за день</b>	1 875	59	39	172	1282		

Рацион: сад		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(с200) *	200	5	4	34	187	220
	Помидоры соленые(с60)	60	1		1	6	576
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Чай с молоком (с200)	200	3	3	14	94	413
	Рожок с маслом(с30/5) *	30/5	2	5	15	113	1
Итого за Завтрак		515	14	12	80	476	
Второй завтрак	Кефир(с180) *	180	5	6	7	109	420
	Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	109
Обед	Рассольник (с200)	200	1	1	5	34	80
	Тефтели из говядины(с80)	80	8	7	7	124	304
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Капуста тушеная(с150)	150	2	4	10	86	354
	Кисель из яблок(с200) *	200			18	74	396
	Хлеб пшеничный 30(30) *	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(30)	30	6	1	40	197	1
	соль(5)	5					
Итого за Обед		715	19	14	97	604	
Уплотненный	Рыба, запеченная в омлете(с80горб.)	80	11	4	2	89	263
	Салат из квашеной капусты(с60) *	60	1	5	2	58	81
	Каша ячневая вязкая(с130)	130		3		25	331
	Хлеб пшеничный 15(15) *	15	1		7	35	1
	Сок фруктовый тетра пак(я180) *	180	1		15	69	418
	Вафли(с20)	20	3	2	34	165	834
Итого за Уплотненный полдник		485	17	14	60	441	
Итого за день		1 895	55	46	244	1630	

Рацион: сад		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой(с200)	200	5	7	17	143	101
	Какао с молоком(с200) *	200	3	3	15	103	416
	Бутерброды с маслом и сыром(с30/5/15) (батон)	30/5/15	7	9	20	184	3
	Итого за Завтрак		450	15	19	52	430
Второй завтрак	Кефир(с180) *	180	5	6	7	109	420
	Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	109
Обед	Борщ с мясом(с200) *	200	11	13	12	193	68
	Кнели куриные с рисом (с80)	80	15	21	6	266	329,02
	Соус сметанный с луком(20) *	20		1	2	18	374
	Каша пшеничная рассыпчатая(с130)	130		4	5	55	330
	Салат из соленых огурцов с луком(с60) *	60	1	3	2	39	20
	Компот из смеси сухофруктов(с200)	200			12	51	394
	Хлеб пшеничный(с45)	45	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(30)	30	6	1	40	197	1
	соль(5)	5					
Итого за Обед		770	35	43	94	890	
Уплотненный	Рыба, запеченная с картофелем(с160)	160	5	2	4	54	264,01
	Помидоры соленые(с60)	60	1		1	6	576
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Чай с сахаром(с200)*	200			4	17	411,01
	Печенье(с30)*	30	4	6	35	207	797
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Уплотненный полдник		570	13	8	69	405	

ого за день

1 970

68

76

222

1834

Рацион: сад		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (с160) *	160	18	20	2	130	850
	икра кабачковая консерв.(с60) *	60	1	6	5	75	57
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Кофейный напиток с молоком (с200)	200	3	3	16	104	414
	Бутерброд с маслом(с30/5) *(батон)	30/5	2	5	15	113	1
Итого за Завтрак		475	27	34	54	498	
Второй завтрак	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
	Итого за Второй завтрак		100			9	45
Обед	Суп рыбный(с200)	200	4	2	7	63	95
	Печень, тушенная в соусе(с80)	80	15	8	7	149	439
	Пюре картофельное(с150)	150	2	4	15	100	339
	Салат из квашеной капусты(с60) *	60	1	5	2	58	81
	Компот из свежих яблок(с200) *	200			11	47	842,01
	Хлеб пшеничный(с45)	45	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(30)	30	6	1	40	197	1
	соль(5)	5					
Итого за Обед		770	30	20	97	685	
Уплотненный	Сырники из творога с повидлом(с100/10)	100/10	10	11	6	161	245
	Сок фруктовый тетра пак(я180) *	180	1		15	69	418
	Молоко(с180) *	180	4	5	6	91	419
	Булочка домашняя(с80)	80	4	7	31	199	469,02
Итого за Уплотненный полдник		550	19	23	58	520	
Итого за день		1 895	76	77	218	1748	

(лист 10)

Рацион: сад		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой геркулес(с200)	200	5	7	17	143	101
	Какао с молоком(с200) *	200	3	3	15	103	416
	Рожок с маслом(с30/5) *	30/5	2	5	15	113	1
Итого за Завтрак		435	10	15	47	359	
Второй завтрак	Кефир(с180) *	180	5	6	7	109	420
	Итого за Второй завтрак		180	5	6	7	109
Обед	Суп гороховый(с200) *	200	6	4	22	149	87
	Голубцы ленивые(с220) *	220	18	18	15	249	843,01
	Помидоры соленные(с60)	60	1		1	6	576
	Компот из смеси сухофруктов(с200)	200			12	51	394
	Хлеб пшеничный(с40)	40	2		15	71	1
	Хлеб ржаной(30)	30	6	1	40	197	1
	соль(5)	5					
Итого за Обед		755	33	23	105	723	
Уплотненный	Рыба, запеченная в омлете(с80горб.)	80	11	4	2	89	263
	Картофель отварной(с150)	150	2	4	17	116	136,02
	Хлеб ржаной(20) *	20	3		16	76	1
	Салат из квашеной капусты(с60) *	60	1	5	2	58	81
	Чай с сахаром(с200)*	200			4	17	411,01
	Печенье(с30)*	30	4	6	35	207	797
	Яблоки свежие(с100)	100			9	45	386
Итого за Уплотненный полдник		640	21	19	85	608	
Итого за день		2 010	69	63	244	1799	

ого за период	19 255	662	621	2237	17148	
Среднее значение за период		66,2	62,1	223,7	1714,8	

Составил \_\_\_\_\_ Гугасян Ирина В

Утвердил \_\_\_\_\_