Джигиль Марина Николаевна

Подписано цифровой подписью: Джигиль Марина Николаевна
Дата: 2024.02.14 17:01:30 +03'00'

Утверждено:
заведующий МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №221»
_____ Джигиль М. Н.

Основное (организованное) 10 дневное меню МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №221» для детей возрастом 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

Разработано на основе сборника рецептур Могильного М. П., Тутельян В. А., 2016г.

Разработано:
Зав. производством
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №221»
_____ Куриленко И. В.

МАДОУ МО Г. КРАСНОДАР "ДЕТСКИЙ САД № 221" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Ватрушки с повидлом	35	2	1	22	111	441
	Какао с молоком*	200	3	3	16	101	416
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	6	5	17	144	101
	Хлеб ржаной**	20	1		9	42	
Итого за Завтрак		455	12	9	64	398	
Второй завтр							
	Сок фруктовый*	200			21	84	418
Итого за Второй завтрак		200			21	84	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем*	180	1	4	6	61	73
	Макаронные изделия отварные*	130	5	4	23	146	335
	Гуляш из отварного мяса 150	150	19	15	5	234	293
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	50	1	3	4	44	37
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Компот из свежих яблок*	180			17	60	390
Итого за Обед		730	28	26	74	635	
Уплотненный							
	Чай с лимоном*	200			10	42	412
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
	Запеканка из печени с рисом*	150	16	9	19	225	311,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Икра кабачковая консервированная	60	1	5	5	72	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		720	24	19	66	550	
Итого за день		2 105	64	54	225	1667	

(лист 2)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 3-7 лет	150	10	19	3	239	230
	Чай с сахаром*	180			5	18	411
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Салат из кукурузы (консервированной)*	50	1	3	4	50	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Завтрак		500	12	22	32	402	
Второй завтр							
	Сок фруктовый*	200			21	84	418
Итого за Второй завтрак		200			21	84	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов**	180			5	100	394
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
	Пюре картофельное*	150	3	5	20	137	339
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)**	180	2	4	10	86	65
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	59	46
	Котлеты рыбные любительские*	100	17	4	5	117	272
Итого за Обед		730	27	17	73	634	
Уплотненный							
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Сырники из творога*	150	16	17	14	293	245
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
	Салат из моркови*	50	1		6	26	42
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	93	
Итого за Уплотненный полдник		580	26	25	51	552	
Итого за день		2 010	65	64	177	1672	

(лист 3)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями*	180	5	5	18	120	100
	Чай с молоком 180	180	3	3	14	93	
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Булочка дорожная*	50	4	4	29	119	453
Итого за Завтрак		430	13	12	71	380	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Рассольник ленинградский*	180	2	5	13	108	82
	Плов из птицы*	200	19	14	30	310	321
	Салат из горошка зеленого консервированного*	60	1	3	5	55	10
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Компот из свежих яблок*	180			17	60	390
Итого за Обед		660	24	22	84	623	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный*	90	16	4	7	126	274
	Картофель отварной**	150	3	5	25	153	336
	Салат из белокачанной капусты*	60	1	3	5	53	21
	Чай с лимоном	180			10	42	
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		610	22	12	72	493	
Итого за день		1 880	64	51	234	1588	

(лист 4)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	
	Хлеб ржаной 25	25	2		11	53	
	Масло порциями 72% жирности	10		7		60	6
	Какао с молоком*	200	3	3	16	101	416
	Каша манная жидкая*	200	8	6	30	120	199
Итого за Завтрак		460	15	16	69	394	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	180	4	4	12	125	87
	Капуста тушеная*	130	3	5	13	114	143
	Котлеты рубленые.	70	10	8	10	160	299
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	50	1	3	4	44	37
	Напиток из плодов шиповника**	180	1		19	90	417
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
Итого за Обед		650	21	20	77	623	
Уплотненный							
	Сок яблочный*	200			19	80	
	Омлет натуральный 150	150	7	15	3	270	229
	Салат из горошка зеленого консервированного*	60	1	3	5	55	10
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		540	10	18	52	524	
Итого за день		1 830	51	59	205	1633	

(лист 5)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	150	15	15	22	230	251
	Салат из моркови*	50	1		6	26	42
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Кофейный напиток с молоком*	200	3	3	10	72	414
Итого за Завтрак		420	20	18	48	376	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем*	180	3	4	10	85	69
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет*	220	28	7	22	265	292
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	59	46
	Компот из сушеных фруктов**	180			5	100	394
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
Итого за Обед		700	36	15	70	644	
Уплотненный							
	Каша вязкая с тыквой (молоко)	180	6	6	24	149	183
	Сыр (порциями) 50% жирности	15	3	4		54	7
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	
	Чай с молоком*	180	3	3	14	90	413
	Пирог открытый*	50	3	2	28	138	442
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		550	17	15	88	538	
Итого за день		1 850	78	53	213	1650	

(лист 6)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком*	200	3	3	10	72	414
	Суп молочный с гречневой крупой 200	200	6	5	17	144	101
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Масло порциями 72% жирности	10		7		60	6
Итого за Завтрак		455	12	15	48	378	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)**	180	2	4	10	86	65
	Макаронные изделия отварные*	130	5	4	23	146	335
	Котлеты рубленые из птицы*	80	14	4	14	148	322
	Капуста квашеная*	60	1	3	2	40	
	Напиток из плодов шиповника**	180	1		19	90	417
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 25	25	2		11	53	
Итого за Обед		685	27	15	94	635	
Уплотненный							
	Запеканка из печени с рисом	130	14	8	16	195	311
	Картофель отварной 130	130	3	5	20	134	136,01
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Чай с лимоном*	200			10	42	412
	Пряники	30	2	2	23	99	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		610	20	15	89	565	
Итого за день		1 930	64	50	238	1670	

(лист 7)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 150	150	7	15	3	270	229
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Салат из кукурузы (консервированной)*	50	1	3	4	50	
	Чай с сахаром 200гр	200			5	20	411
Итого за Завтрак		420	9	18	22	388	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми*	180	4	4	12	125	87
	Компот из сушеных фруктов180	180			7	100	
	Пюре картофельное *	130	3	4	18	119	339
	Котлеты рубленые	70	10	8	10	160	299
	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	44	21
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
Итого за Обед		650	20	19	71	638	
Уплотненный							
	Каша вязкая рисовая с тыквой*	200	6	7	37	234	183
	Чай с молоком*	180	3	3	14	90	413
	Сыр (порциями) 50% жирности	15	3	4		54	7
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 25	25	2		11	53	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		550	16	14	87	550	
Итого за день		1 800	50	56	187	1668	

(лист 8)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая овсяная*	180	7	7	29	123	199
	Какао с молоком*	200	3	3	16	101	416
	Хлеб пшеничный	20	1		10	48	
	Булочка дорожная*	50	4	4	29	119	453
Итого за Завтрак		450	15	14	84	391	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	180	3	4	20	125	88
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет*	220	28	7	22	265	292
	Салат из свеклы с огурцами солеными*	50	1	3	4	44	37
	Кисель фруктовый*	180			25	99	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Хлеб пшеничный*	25	2		12	60	
Итого за Обед		675	35	14	92	635	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный*	90	16	4	7	126	274
	Капуста тушеная*	130	3	5	13	114	143
	Чай с лимоном*	200			10	42	412
	Печенье	15	1	2	10	66	
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной*	20	1		9	42	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		585	23	11	74	509	
Итого за день		1 890	78	44	257	1627	

(лист 9)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая*	180	7	5	27	108	199
	Кофейный напиток с молоком**	180	2	2	10	68	510
	Масло порциями 72% жирности	10		7		60	6
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Хлеб ржаной**	20	1		9	42	
	Печенье	15	1	2	10	66	
Итого за Завтрак		425	12	16	66	392	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Суп картофельный с клецками**	180	3	5	11	86	91,01
	Котлеты рубленые из птицы*	80	14	4	14	148	322
	Каша пшеничная*	130	5	3	26	156	179
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	34
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
	Компот из свежих яблок*	180			17	60	390
Итого за Обед		690	27	16	101	641	
Уплотненный							
	Рыба соленая(порциями)*	70	12	9		129	8
	Картофель отварной 150	150	3	4	24	146	136
	Салат из горошка зеленого консервированного*	60	1	3	5	55	10
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
	Сок яблочный*	200			19	80	
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		610	18	16	71	520	
Итого за день		1 905	62	53	245	1645	

(лист 10)

Рацион: Сад рацион 12 час **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной	150	15	15	22	230	251
	Салат из моркови*	50	1		6	26	42
	Чай с сахаром*	180			5	18	411
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1		10	48	
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
Итого за Завтрак		430	19	15	56	385	
Второй завтр							
	Кефир 2,5% жирности	180	5	5	7	92	
Итого за Второй завтрак		180	5	5	7	92	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем*	180	3	4	10	85	69
	Пюре картофельное *	130	3	4	18	119	339
	Котлеты рубленые.	70	10	8	10	160	299
	Компот из сушеных фруктов**	180			5	100	394
	Винегрет овощной*	60	1	4	5	59	46
	Хлеб пшеничный**	20	1		10	48	
	Хлеб ржаной 30	30	2		13	63	
Итого за Обед		670	20	20	71	634	
Уплотненный							
	Суп молочный с пшенной крупой *	200	5	6	17	145	101
	Чай с молоком*	180	3	3	14	90	413
	Сыр (порциями) 50% жирности	15	3	4		54	7
	Хлеб пшеничный 30	30	2		15	72	
	Булочка дорожная*	50	4	4	29	119	453
	Фрукты по сезону (яблоки)	100			10	47	386
Итого за Уплотненный полдник		575	17	17	85	527	
Итого за день		1 855	61	57	219	1638	

Итого за период	19 055	637	541	2200	16458	
Среднее значение за период		63,7	54,1	220	1645,8	

Составил _____ Куриленко Ирина

Утвердил _____ Дмигиль М. Н.