

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 188»  
\_\_\_\_\_ М.В. Московская  
1 сентября 2023г

## **Основное (организованное) меню**

**Сад**

**утверждено и размещено 1 сентября 2023 года**

(Разработано на основании сформированного рациона питания, включающего распределения перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи ( п.8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) технологии приготовления блюд **сборника рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях.**  
**Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,; ДеЛи плюс. 2016 -640с**

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с клецками	200	4	6	7	98	105
	Чай с молоком сад	180	3	3	14	94	413
	Бутерброды с сыром и маслом -50	50	17	26	53	512	3,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>74</b>	<b>704</b>	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	386,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	9	4	14	127	95
	Пудинг из говядины	65	16	11	1	162	307
	Икра свекольная	130	3	7	17	141	55
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Хлеб пшеничный-50	50	19	2	123	588	0,48
	Компот из свежих плодов с	200			12	50	390,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>53</b>	<b>25</b>	<b>207</b>	<b>1265</b>		
Полдник	Запеканка из творога	100	14	10	14	202	251
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	419
	Булочка витая	60	5	3	33	182	464
<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>55</b>	<b>492</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 565</b>	<b>101</b>	<b>79</b>	<b>346</b>	<b>2508</b>		

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рассыпчатая с маслом пшеничная с	100		2	3	35	179
	Яйца вареные сад	20	10	9	1	126	227
	Салат из горошка зеленого консервированного с	50	4	6	8	104	10
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Какао с молоком	200	4	4	15	112	416
<b>Итого за Завтрак</b>		400	29	22	101	730	
<b>Второй завтрак</b>							
	Плоды и ягоды свежиес	100			10	47	386,01
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	82
	Плов из птицы (курица)	210	31	34	27	540	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	5	3	63	20
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	235	0,44
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Компот из свежих плодов с	200			12	50	390,01
<b>Итого за Обед</b>		740	48	45	145	1186	
<b>Полдник</b>							
	Котлеты рыбные паровые с маслом	80	8	5	5	100	273
	Пюре картофельное	130	2	4	16	108	339
	Хлеб пшеничный-25	25	10	1	62	294	0,4
	Напиток витаминизированный	180	1		17	85	417
	пряник	20					
<b>Итого за Полдник</b>		435	21	10	100	587	
<b>Итого за день</b>		1 675	98	77	356	2550	

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	7	8	21	185	96
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с сыром	45	15	23	48	461	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>85</b>	<b>750</b>	
Второй завтрак	Ряженка	200	6	6	8	118	420,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2	2	13	79	89,01
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	8	3	31	177	0,19
	Тефтели из печени с рисом С	80	5	4	14	118	301,02
	Салат из свеклы с	60	1	4	5	56	34,01
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Кисель фруктовый-с	200			28	114	396,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>205</b>	<b>1094</b>	
Полдник	Макароны, запеченные с сыром сад	120	1	4		42	221
	Икра кабачковая сад	60	1	5	5	71	57
	Яйца вареные сад	20	10	9	1	126	227
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	235	0,44
	Сок яблочный-с	200	2		6	36	418,02
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>61</b>	<b>510</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 765</b>	<b>86</b>	<b>74</b>	<b>359</b>	<b>2472</b>		

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	10	19	2	213	229
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1	4	7	70	12
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	104	414
	пряник	20					
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>99</b>	<b>740</b>	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	386,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4	13	104	69
	Компот из сушеных фруктов-сад	200	1	3	29	120	394
	Биточки рубленые из птицы сад	80	9	10	6	152	323
	Пюре картофельное	130	2	4	16	108	339
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>96</b>	<b>642</b>	
Полдник	Пудинг рыбный запеченный	110	16	6	7	141	285
	Салат из картофеля с солеными огурцами с	60	1	3	5	53	23
	Хлеб пшеничный-25	25	10	1	62	294	0,4
	Чай с сахаром с	180/10			7	28	411,01
	Ватрушка с джемом	70			1	5	441,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>455</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>521</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 595</b>	<b>72</b>	<b>59</b>	<b>287</b>	<b>1950</b>	

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой пшениной-с	200	5	6	17	145	101,02
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с маслом с	35	2	7	13	120	1
Итого за Завтрак		415	10	16	46	369	
Второй завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	386,01
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ с картофелем (Свекольник)с	200	2	4	13	96	64,01
	Капуста тушеная с	110	3	4	11	94	354,01
	Шницель рубленый с	80	12	10	13	195	299,01
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Хлеб ржаной с	50	6	1	40	197	0,39
Компот из свежих плодов с	200			12	50	390,01	
Итого за Обед		670	34	20	163	985	
Полдник							
	Пудинг из творога с рисом с	150	18	11	24	270	250,01
	Сдоба обыкновенная-с	60	5	3	35	189	449,01
Напиток витаминизированный	180	1		17	85	417	
Итого за Полдник		390	24	14	76	544	
Итого за день		1 575	68	50	295	1945	

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога сад	160	25	18	41	432	249,01
	Чай с молоком сад	180	3	3	14	94	413
	Вафли-с	20					515
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>526</b>	
Второй завтрак	Ряженка	200	6	6	8	118	420,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой-с	180	2	2	15	86	85
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным с	110		3		25	219
	Суфле куриное сад	73	10	17		190	327,01
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	5	3	63	20
	Соус сметанный с томатом сад	30	1	1	2	18	373
	Хлеб пшеничный-24	24	9	1	59	282	0,1
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Компот из сушеных фруктов-сад	200	1	3	29	120	394
<b>Итого за Обед</b>	<b>727</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>148</b>	<b>981</b>		
Полдник	Запеканка картофельная с печенью сад	150	7	5	16	136	164,01
	Хлеб пшеничный-24	24	9	1	59	282	0,1
	Сдоба обыкновенная-с	60	5	3	35	189	449,01
	Сок яблочный-с	200	2		6	36	418,02
<b>Итого за Полдник</b>	<b>434</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>116</b>	<b>643</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 721</b>	<b>87</b>	<b>69</b>	<b>327</b>	<b>2268</b>		

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный рисовый с	200	5	6	15	137	97,01
	Кофейный напиток с молоком 200	200	3	3	18	116	414,01
	Бутерброды с сыром и маслом -50	50	17	26	53	512	3,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>86</b>	<b>765</b>	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие	100			10	47	386,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем сад	200	1	2	3	34	77,01
	Каша рассыпчатая гречневая -130	130	5	1	30	145	0,42
	Гуляш из отварного мяса 100	100	16	6	65	130	293,01
	Хлеб пшеничный-24	24	9	1	59	282	0,1
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Напиток витаминизированный	180	1		17	85	417
<b>Итого за Обед</b>	<b>684</b>	<b>38</b>	<b>11</b>	<b>214</b>	<b>873</b>		
Полдник	Салат из свеклы с	60	1	4	5	56	34,01
	Рыба, запеченная в омлете 100	100	13	5	2	104	263,01
	Хлеб пшеничный-15	15	6	1	37	176	0,43
	Чай с сахаром с	200			7	29	411,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>51</b>	<b>365</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 609</b>	<b>83</b>	<b>56</b>	<b>361</b>	<b>2050</b>		



Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный-с	200	6	6	16	145	99,01
	Какао с молоком -180	180	3	3	14	101	416,01
	Вафли-с	20					515
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>246</b>	
Второй завтрак	Ряженка	200	6	6	8	118	420,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми-с	200	4	5	15	121	87,01
	Котлеты рубленые мясные	80	12	11	13	203	299
	Рагу из овощей сад	155	2	12	12	165	148,01
	Хлеб пшеничный-25	25	10	1	62	294	0,4
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Компот из свежих плодов с	200			12	50	390,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>154</b>	<b>1030</b>		
Полдник	Каша пшеничная рассыпчатая-с	130	6	2	35	178	0,47
	Печень тушеная в соусе-с	80	5	4	14	118	301,03
	Хлеб пшеничный-25	25	10	1	62	294	0,4
	Сок яблочный-с	200	2		6	36	418,02
	Ватрушка с творогом	70			1	5	441
<b>Итого за Полдник</b>	<b>505</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>118</b>	<b>631</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 815</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>310</b>	<b>2025</b>		

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой-с	200	5	6	17	145	101,03
	Чай с молоком сад	180	3	3	14	94	413
	печенье	20					
Итого за Завтрак		400	8	9	31	239	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	419
	Итого за Второй завтрак		180	5	6	8	108
Обед	Борщ с капустой и картофелем с	200	2	4	11	88	185,01
	Жаркое по-домашнему	170	22	6	20	220	292
	Хлеб пшеничный-24	24	9	1	59	282	0,1
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Компот из сушеных фруктов-сад	200	1	3	29	120	394
Итого за Обед		644	40	15	159	907	
Полдник	Винегрет овощной с	60	1	4	5	55	46,01
	Яйца вареные сад-40	40	20	18	1	251	227,01
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Чай с сахаром с	180/10			7	28	411,01
	Каша рассыпчатая с овощами рисовая с	150		4	2	42	180,01
	Фрукты и ягоды свежие	100			10	47	386,01
Итого за Полдник		570	32	27	99	776	
Итого за день		1 794	85	57	297	2030	

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной-с	200	5	6	17	145	101,02
	Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	104	414
	Бутерброды с сыром и маслом -50	50	17	26	53	512	3,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>86</b>	<b>761</b>	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежиес	100			10	47	386,01
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками с	200	1	2	8	55	91,01
	Тефтели мясные сад	80	3	2	2	41	304,01
	Соус сметанный с томатом сад	30	1	1	2	18	373
	Каша рассыпчатая гречневая -130	130	5	1	30	145	0,42
	Салат из белокочанной капусты -60	60	1	3	5	53	50,01
	Хлеб ржаной -50	50	6	1	40	197	0,1
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Компот из свежих плодов с	200			12	50	390,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>173</b>	<b>912</b>		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками сад	150	8	7	8	128	254,01
	Ряженка	200	6	6	8	118	420,01
	Сдоба обыкновенная-с	60	5	3	35	189	449,01
	Шоколад "Аленка"-с	20					512,02
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>51</b>	<b>435</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 740</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>320</b>	<b>2155</b>		