

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИ-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ В МАДОУ МО 2. КРАСНОДАР
«ЦЕНТР-ДЕТСКИЙ САД № 199»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-ти ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД.**

(разработано на основе сборника рецептов Мозильного М.П., Тутельян В.А. 2016г.)

CAD

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Сад

Губернатор Краснодарского края
И.В. Денисов



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	205	7.9	8.7	46.8	293.8	182
	Какао с молоком	150	3.2	2.6	11.8	83.4	416
	Бутерброд с маслом	30/8	0.0	6.6	0.1	59.8	1
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.8	
Общий выход всех блюд на Завтрак		438	14.4	20.4	91.4	667.3	
Завтрак2	напиток груши-дыня	150	0.0	0.0	0.0	0.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0.0	0.0	0.0	0.0	
Обед	Суп картофельный "Уха"	180	10.4	4.1	12.7	130.1	80
	Кавуста тушеная	150	3.7	6.2	15.9	136.8	143
	Котлеты рубленные	80	2.3	5.6	13.2	112.8	299
	Компот из сушеных фруктов	180	0.0	0.0	11.2	44.7	394
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.8	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		645	20.4	16.4	77.7	542.0	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5.2	5.7	7.2	106.9	420
	Сырники из творога с джемом	100/20	29.9	14.4	25.2	316.4	245
	Салат из моркови	60	0.8	0.1	7.0	32.1	42
	Яйцо отварное	20	6.3	5.8	0.3	78.5	
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	10.0	39.9	411
	Яблоки	75	0.3	0.3	7.4	35.6	386
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.6	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		685	34.2	26.3	62.0	630.9	
Итого за 1 день:			69.1	63.1	221.1	1740.1	

Менюготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимно-весенний

Возрастная категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Омлет с сыром	80	20.8	23.0	2.0	298.6	230
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.8	3.1	3.7	49.8	10
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	11.0	43.9	411
	Батон	30	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		395	24.2	26.3	26.7	438.8	
Завтрак2	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.4	0.4	9.8	47.1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.3	3.2	14.8	97.9	88
	Пюре картофельное	150	2.8	5.3	17.9	130.7	339
	Суфле куриное с рисом	80	12.7	16.7	3.8	206.1	328
	Салат из свеклы	60	0.8	3.7	5.1	66.9	34
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	15.0	60.2	401
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		725	22.8	28.3	81.3	669.8	
Уплотненный полдник	Кефир	180	6.2	5.8	7.2	106.2	420
	Каша вязкая пшеница с тыквой	205	8.6	8.1	39.5	265.8	183
	Молоко	200	6.0	5.2	10.0	112.3	419
	Булочка "Творожная"	70	13.2	9.8	43.1	314.9	470
	Хлеб городской	15	1.1	0.1	7.4	35.3	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		670	34.2	29.1	107.2	634.5	
Итого за 2 день:			81.3	84.1	225.1	1891.3	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зима-весенний

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Секция К.Р.



Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	7.0	6.9	22.5	181.2	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.5	414
	Бутерброд с маслом	30/10	0.1	8.3	0.1	74.8	1
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.3	10.0	47.5	
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	388
Общий выход всех блюд на Завтрак		545	11.7	18.0	66.7	439.1	
Завтрак2	Сок яблочный	200	1.1	0.0	24.6	98.7	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1.1	0.0	24.6	98.7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4.5	6.0	14.1	120.0	87
	Картофель отварной	100	1.6	3.2	13.1	87.8	136
	Гуляш из отварного мяса	160	1.1	4.2	8.8	85.9	293
	Кисель из варенья	200	0.1	0.1	29.8	117.4	401
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		695	11.2	13.0	87.6	609.0	
Уплотненный полдник	йогурт "Снежок"	180	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Рыба, припущенная с овощами	100	11.0	4.8	2.5	96.4	268
	Каша пшеничная	55	1.7	4.4	7.2	75.4	179
	Икра свекольная	60	1.5	3.1	7.8	65.4	55
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	10.2	42.3	412
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		595	15.7	12.3	37.6	326.6	
Итого за 3 дня:			39.7	43.3	206.5	1373.4	

Менюготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Каша манная с морковью	150	8.2	5.4	30.1	194.3	187
	Какао с молоком	200	3.7	3.0	15.5	105.1	416
	Бутерброд с маслом	30/10	0.1	8.3	0.1	74.8	1
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.8	
Общий выход всех блюд на Завтрак		435	13.2	19.2	69.6	604.4	
Завтрак2	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.4	0.4	9.8	47.1	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	1.4	2.5	11.6	74.6	95
	Каша гречневая	105	4.5	5.2	28.8	180.2	179
	Птица тушеная	140	17.7	18.4	5.1	257.0	318
	Компот из сушеных фруктов	200	0.0	0.0	15.6	52.3	394
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		680	27.6	26.6	85.8	692.1	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5.2	5.7	7.2	105.9	420
	Оладьи со сгущенкой	120/25	11.2	11.5	69.2	384.9	432
	Яйцо отварное	40	12.7	11.5	0.7	157.0	
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	8.9	4.3	45.7	183.6	12
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	8.0	31.9	411
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.5	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		615	36.7	33.1	125.7	698.7	
Итого за 4 дня:			79.9	79.3	290.9	2130.4	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Сад

Руководитель:

Окунева К.Р.



Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	14.3	15.6	5.6	220.4	233
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.5	
	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	6.0	31.9	411
	Бутерброд с сыром	30/15	3.5	4.4	6.0	54.6	1
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		410	20.6	25.6	28.2	426.9	
Завтрак2	Сок яблочный	200	1.1	0.0	24.6	98.7	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1.1	0.0	24.6	98.7	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2.8	4.2	11.7	96.4	69
	Пюре картофельное с морковью	40	0.7	1.4	4.4	33.1	340
	Запеканка из печени с рисом	185	27.2	16.6	27.2	388.6	311
	Кювель из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	25.0	100.1	401
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		680	34.6	22.7	93.1	718.1	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	420
	Пудинг из творога (запеченный) с джемом	100/15	16.7	12.5	35.2	321.3	249
	Салат из моркови	60	0.8	0.1	7.0	32.1	42
	Молоко	200	6.0	5.2	10.0	112.3	419
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		675	30.6	24.0	79.0	696.1	
Итого за 5 дней:			86.8	72.4	224.9	1908.8	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Сад

Русаков
Дурицына К.Р.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	100	14.2	12.8	25.0	272.2	252
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.5	2.9	18.9	111.5	415
	Бутерброд с маслом	30/8	0.0	6.6	0.1	69.8	1
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		343	18.3	22.3	54.0	491.0	
Завтрак2	напиток груши-дикий	200	0.0	0.0	0.0	0.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	0.0	0.0	0.0	0.0	
Обед	Борщ с картофелем	200	1.9	5.1	12.6	104.6	64
	Пюре картофельное	100	1.9	3.6	11.9	87.4	339
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	2.9	4.7	3.6	88.0	295
	Компот из кураги	200	1.0	0.1	21.2	90.3	394
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		635	11.6	13.9	74.1	468.3	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5.2	5.7	7.2	105.9	420
	Макаронь, запеченные с яйцом	206	14.9	18.1	42.0	390.6	222
	Икра кабачковая	50	0.9	4.5	3.9	69.5	
	Молоко	180	5.5	4.7	9.1	102.1	419
	Яблоки	95	0.3	0.3	8.4	40.1	388
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		720	28.3	33.5	80.3	745.0	
Итого за 6 день:			58.2	69.7	208.4	1704.4	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Формы № 8
С. 2.3/2.4.3/810-00

Краснодарский край

Муниципальное дошкольное учреждение



Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуру
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Омлет натуральный	80	19.7	21.1	2.2	277.8	229
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	8.9	4.3	46.7	183.5	12
	Чай с молоком	200	3.0	2.6	16.9	99.5	413
	Бутерброд с сыром	30/15	3.5	4.4	0.0	54.6	1
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		410	36.7	32.7	73.8	663.0	
Завтрак2	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.4	0.4	9.8	47.1	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2.0	3.2	13.3	90.2	86
	Макаронные изделия отварные	85	3.1	4.5	19.8	132.0	335
	Гуляш из отварного мяса	180	1.1	4.2	5.8	65.9	293
	Кисель из варенья	200	0.1	0.1	29.8	117.4	401
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.5	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		700	10.2	12.5	93.4	523.5	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.2	420
	Суфле из рыбы	100	15.5	12.4	4.5	191.8	284
	Картофель отварной	105	2.0	4.5	16.0	112.9	138
	Салат из свеклы	60	0.9	3.7	5.1	66.9	34
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	10.2	42.3	412
	Печенье	20	1.7	2.3	13.9	82.8	
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.5	47.0	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		665	26.8	28.8	66.6	639.6	
Итого за 7 дней:			74.2	74.4	243.9	1873.5	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Куратор

Подпись



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Каша вязкая овсяная с морковью	150	6.0	6.8	27.9	197.3	186
	Кофейный напиток с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.5	414
	Бутерброд с маслом	30/10	0.1	8.3	0.1	74.8	1
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		395	10.3	17.5	62.3	408.1	
Завтрак2	Сок яблочный	150	0.8	0.0	18.4	74.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0.8	0.0	18.4	74.0	
Обед	Суп картофельный "Уха"	200	12.5	4.4	13.8	145.7	90
	Плов из птицы	210	20.2	23.6	36.6	440.1	321
	Икра свекольная	60	1.5	3.1	7.8	65.4	55
	Компот из сушеных фруктов	180	0.0	0.0	11.2	44.7	394
	Хлеб городской	25	1.9	0.2	12.3	58.8	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		700	37.7	31.6	91.7	802.1	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5.2	5.7	7.2	105.9	420
	Лапшевник с творогом	205	22.0	18.3	38.5	410.3	226
	Салат из моркови	40	0.5	0.0	4.7	21.4	42
	Яйцо отварное	20	6.3	5.8	0.3	78.5	
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	8.0	31.9	411
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		745	36.0	30.4	78.4	742.2	
Итого за 8 день:			84.8	79.5	240.8	2026.3	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Сад

Российская Федерация

Краснодарский край

Краснодарский район



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5.0	5.0	15.9	129.1	101
	Молоко	180	5.5	4.7	9.1	102.1	419
	Бутерброд с сыром	30/15	3.5	4.4	0.0	54.6	1
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
	Печенье	25	2.1	2.8	17.4	103.5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		455	17.7	17.2	52.5	436.8	
Завтрак2	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.4	0.4	9.8	47.1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5.0	5.3	15.6	130.8	87
	Запеканка из печени с рисом	185	27.1	16.6	27.2	368.1	311
	Пюре картофельное	40	1.1	1.6	7.7	49.7	339
	Сок яблочный	200	1.1	0.0	24.6	98.7	
	Хлеб городской	25	1.9	0.2	12.3	58.8	
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5	
Общий выход всех блюд на Обед		655	37.8	24.0	97.4	783.8	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5.2	5.8	7.2	106.5	420
	Рыба, запеченная в омлете	100	21.7	11.3	3.7	203.4	263
	Икра морковная	60	1.4	3.1	6.8	81.7	55
	Булочка российская	80	7.2	8.8	51.9	314.9	457
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	10.2	42.3	412
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		620	37.1	29.0	86.7	776.7	
Итого за 9 дней:			93.0	70.6	249.4	2013.2	

Менюготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель: _____

Специалист: _____

Сектор: _____



Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории		
День: 10								
Завтрак	Запеканка из творога	100	19.3	13.7	19.3	281.6	251	
	Салат из моркови	60	0.8	0.1	7.0	32.1	42	
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	10.0	39.9	411	
	Бутерброд с маслом	30/8	0.0	6.6	0.1	69.6	1	
	Хлеб ржаной	26	1.6	0.3	10.0	47.5		
Общий выход всех блюд на Завтрак		403	21.7	20.8	46.3	461.0		
Завтрак2	Сок яблочный	200	1.1	0.0	24.6	98.7		
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1.1	0.0	24.6	98.7		
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2.2	4.6	10.5	92.9	65	
	Жаркое по-домашнему	220	2.6	5.4	19.3	136.8	292	
	Кисель из варенья	200	0.1	0.1	29.8	117.4	401	
	Хлеб городской	30	2.3	0.2	14.8	70.5		
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.0	47.5		
Общий выход всех блюд на Обед		655	8.9	10.6	84.4	465.1		
Уплотненный полдник	Ряженка	180	5.2	4.6	7.6	97.2	420	
	Каша вязкая пшеничная с тыквой	205	9.2	7.8	35.6	249.5	183	
	Каво с молоком	180	3.7	3.0	15.6	105.1	416	
	Пирог открытый	60	8.6	7.3	53.0	309.8	442	
	Яблоки	80	0.3	0.3	7.8	37.5	386	
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.5		
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		715	27.6	23.1	124.4	622.7		
Итого за 10 день:			69.4	54.3	279.7	1847.6		
Итого за весь период:			726.4	690.7	2390.7	18908.7		
Среднее значение за период:			72.6	69.1	239.1	1890.7		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3.8	3.7	12.8			

ЯСЛИ

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамин		
День: 1								
Завтрак	Каша вязкая рисовая	155	6.7	7.3	34.5	227.3	182	
	Какао с молоком	150	3.2	2.8	12.6	87.4	418	
	Бутерброд с маслом	25/6	9.0	5.0	0.1	44.9	1	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
	Печенье	10	0.8	1.1	7.0	41.4		
Общий выход всех блюд на Завтрак		386	11.1	16.2	62.1	438.9		
Завтрак2	Сок яблочный	120	0.6	0.0	14.8	59.2		
Общий выход всех блюд на Завтрак2		120	0.6	0.0	14.8	59.2		
Обед	Суп картофельный "Уха"	150	6.8	3.0	10.3	95.5	90	
	Калюста тушеная	100	2.4	4.2	10.6	90.8	143	
	Котлеты рубленные	60	1.7	4.4	9.6	84.9	299	
	Компот из сушеных фруктов	150	0.0	0.0	13.0	51.9	394	
	Хлеб городской	20	1.6	0.2	9.8	47.0		
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
Общий выход всех блюд на Обед		500	13.8	11.9	61.4	407.9		
Уплотненный полдник	Кефир	150	4.4	4.8	6.0	88.7	420	
	Сырники из творога с джемом	50/15	10.5	7.3	16.5	109.8	245	
	Салат из моркови	40	0.6	0.0	4.7	21.4	42	
	Яйцо отварное	40	12.7	11.5	0.7	157.0		
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	7.0	27.9	411	
	Яблоки	85	0.3	0.3	8.3	40.0	368	
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.5		
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		670	29.2	24.9	47.1	528.1		
Итого за 1 день:			64.7	52.1	185.3	1434.1		

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды			
День: 2								
Завтрак	Омлет с сыром	60	16.8	17.4	1.5	226.6	230	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.2	2.1	2.5	33.2	10	
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	10.0	39.9	411	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
	Батон	25	0.0	0.0	0.0	0.0		
Общий выход всех блюд на Завтрак		325	18.3	19.7	22.0	337.7		
Завтрак2	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.9	2.7	12.3	81.4	88	
	Пюре картофельное	100	1.9	3.6	11.9	87.4	339	
	Суфле куриное с рисом	60	11.4	13.5	2.8	176.0	328	
	Салат из свеклы	40	0.6	2.4	3.4	37.9	34	
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0.0	0.0	13.5	64.1	401	
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0		
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
Общий выход всех блюд на Обед		570	18.6	22.5	61.9	623.7		
Уплотненный полдник	Кефир	150	4.4	4.8	6.0	86.7	420	
	Каша вязкая пшеничная с тыквой	155	6.5	7.1	29.6	206.6	163	
	Молоко	180	5.5	4.7	9.1	102.1	419	
	Булочка "Творожная"	50	9.5	7.1	32.5	231.6	470	
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.5		
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		545	26.6	23.8	82.0	654.4		
Итого за 2 дня:			63.8	66.4	175.7	1962.8		

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимно-весенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель: _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.6	5.5	18.0	144.9	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1.9	10.6	88.4	414
	Бутерброд с маслом	25/8	0.0	6.6	0.1	69.8	1
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
	Яблоки	70	0.3	0.3	6.9	33.0	388
Общий выход всех блюд на Завтрак		473	9.4	14.5	43.6	344.2	
Завтрак2	Сок яблочный	100	0.5	0.0	12.3	49.4	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.5	0.0	12.3	49.4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.7	4.1	11.7	99.1	87
	Картофель отварной	80	1.3	2.8	10.4	69.9	136
	Гуляш из отварного мяса	120	0.7	3.4	4.3	61.1	293
	Кисель из варенья	180	0.1	0.1	26.9	106.7	401
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
Общий выход всех блюд на Обед		570	8.7	10.6	71.1	410.8	
Уплотненный полдник	Йогурт "Снежок"	160	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Рыба, припущенная с овощами	80	8.9	3.5	1.7	74.6	288
	Каша пшеничная	55	1.7	4.4	7.2	76.4	179
	Икра свекольная	40	1.0	2.3	6.3	46.5	56
	Чай с лимоном	150	0.0	0.0	7.1	29.1	412
	Хлеб городской	15	1.1	0.1	7.4	35.3	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		490	12.7	10.4	26.8	260.7	
Итого за 3 день:			31.3	36.3	166.7	1066.1	

Менюготавливаемых блюд

Учреждения: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

Сектор К.Р.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Температура
			Белки	Жиры	Углеводы	Воды		
День: 4								
Завтрак	Каша манная с морковью	150	6.2	5.4	30.1	194.3	187	
	Какао с молоком	150	3.2	2.6	12.6	87.4	416	
	Бутерброд с маслом	25/6	0.0	5.0	0.1	44.9	1	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
	Печенье	10	0.8	1.1	7.0	41.4		
Общий выход всех блюд на Завтрак		361	11.5	14.2	57.7	405.9		
Завтрак2	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.1	386	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.4	0.4	9.8	47.1		
Обед	Суп с рыбными консервами	150	1.2	2.0	9.7	62.0	95	
	Каша гречневая	85	3.9	5.1	24.4	158.6	179	
	Птица тушеная	100	13.8	14.6	3.1	198.6	318	
	Компот из сушеных фруктов	150	0.0	0.0	13.0	61.9	394	
	Хлеб городской	20	1.6	0.2	9.8	47.0		
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
Общий выход всех блюд на Обед		525	21.7	22.0	68.0	556.0		
Уплотненный полдник	Кефир	150	4.4	4.8	6.0	88.7	420	
	Опады со слизкой	60/15	6.3	6.6	30.4	205.4	432	
	Яйцо отварное	40	12.7	11.5	0.7	157.0		
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	5.9	2.9	30.4	122.1	12	
	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	6.0	23.9	411	
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.6		
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		465	30.0	25.8	76.4	620.7		
Итого за 4 день:			83.6	62.4	214.9	1628.6		

Менюготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г. Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель: _____



Присл пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества				№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	
День: 5							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	60	10.1	11.2	4.1	167.4	233
	Икра кабачковая	40	0.8	3.6	3.1	48.6	
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	10.0	39.9	411
	Бутерброд с сыром	20/10	2.3	3.0	0.0	36.5	1
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		330	14.6	18.0	25.3	320.4	
Завтрак2	Сок яблочный	150	0.8	0.0	18.4	74.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0.8	0.0	18.4	74.0	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2.4	3.6	9.8	82.1	69
	Пюре картофельное с морковью	40	0.7	1.4	4.4	33.1	340
	Запеканка из печени с рисом	155	22.3	14.1	22.5	307.3	311
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0.0	0.0	14.3	57.3	401
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
Общий выход всех блюд на Обед		565	28.2	19.5	68.9	664.9	
Уплотненный полдник	Кефир	150	4.4	4.8	6.0	88.7	420
	Пудинг из творога (запеченный) с джемом	50/10	9.6	7.3	19.3	182.2	249
	Салат из моркови	40	0.5	0.0	4.7	21.4	42
	Молоко	200	6.0	5.2	18.0	112.3	419
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.5	
	Яблоки	70	0.3	0.3	6.9	33.0	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		530	21.5	17.8	61.7	461.2	
Итого за 5 дней:			85.0	55.2	184.3	1420.5	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

№ 3/2.4.3894-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы	Вода		
День: 6								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	50	6.2	5.5	12.4	125.3	252	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.5	2.9	18.9	111.5	416	
	Бутерброд с маслом	25/8	0.0	6.6	0.1	68.8	1	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
Общий выход всех блюд на Завтрак		283	10.0	15.2	39.4	334.6		
Завтрак2	Сок яблочный	120	0.8	0.0	14.8	59.2		
Общий выход всех блюд на Завтрак2		120	0.8	0.0	14.8	59.2		
Обед	Борщ с картофелем	180	1.7	4.3	11.4	91.6	64	
	Пюре картофельное	80	1.5	2.9	9.5	69.8	338	
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	2.4	3.7	2.7	54.1	295	
	Компот из кураги	180	0.9	0.1	19.1	81.3	394	
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0		
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
Общий выход всех блюд на Обед		540	9.3	11.3	60.8	381.7		
Уплотненный полдник	Кефир	150	4.4	4.8	6.0	88.7	420	
	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	155	11.7	14.7	31.2	304.3	222	
	Икра кабачковая	40	0.8	3.6	3.1	47.6		
	Молоко	150	4.8	4.0	7.6	85.3	419	
	Яблоки	75	0.3	0.3	7.4	35.6	386	
	Хлеб городской	15	1.1	0.1	7.4	36.3		
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		585	21.9	27.4	62.7	598.8		
Итого за 6 день:			42.9	53.9	177.4	1372.3		

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: Ясли

Краснодар

КР.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Калории
			Белки	Жиры	Углеводы	СЕ		
День: 7								
Завтрак	Омлет натуральный	60	14.4	15.5	1.5	203.8	229	
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	8.8	4.3	45.7	183.5	12	
	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.4	89.6	413	
	Бутерброд с сыром	25/10	2.3	3.0	0.0	36.4	1	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
Общий выход всех блюд на Завтрак		355	28.8	25.3	69.7	551.3		
Завтрак2	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	386	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1.5	2.4	10.0	67.8	86	
	Макаронные изделия отварные	85	3.1	4.5	18.8	132.0	335	
	Гуляш из отварного мяса	120	9.7	3.4	4.3	51.1	293	
	Кисель из варенья	180	0.1	0.1	26.9	105.7	401	
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0		
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0		
Общий выход всех блюд на Обед		575	8.3	10.7	78.8	441.8		
Уплотненный полдник	Кефир	150	4.4	4.8	6.0	88.7	429	
	Суфле из рыбы	80	12.8	9.8	3.6	153.8	284	
	Картофель отварной	80	1.6	2.8	12.6	81.7	136	
	Салат из свеклы	40	0.6	2.4	3.4	37.9	34	
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	9.2	38.0	412	
	Печенье	10	0.8	1.1	7.0	41.4		
	Хлеб городской	15	1.1	0.1	7.4	35.3		
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		555	21.3	21.1	48.1	476.8		
Итого за 7 дней:			69.6	57.6	207.4	1516.7		

Менюготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимно-весенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель: _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Калории
День: 8							
Завтрак	Каша вязкая овсяная с морковью	150	5.9	6.7	27.7	195.4	188
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1.9	10.5	68.4	414
	Бутерброд с маслом	20/5	0.0	5.0	0.1	44.9	1
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		348	9.4	13.7	46.4	345.7	
Завтрак2	Сок яблочный	100	0.5	0.0	12.3	49.4	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0.5	0.0	12.3	49.4	
Обед	Суп картофельный "Уха"	180	10.3	3.7	12.1	123.5	90
	Плов из птицы	180	15.1	17.8	27.4	330.5	321
	Икра свекольная	45	1.1	2.3	5.8	49.0	55
	Компот из сушеных фруктов	150	0.0	0.0	8.0	31.9	394
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
Общий выход всех блюд на Обед		576	28.3	24.2	71.2	620.0	
Уплотненный полдник	Кефир	150	4.4	4.8	8.0	88.7	420
	Паштет с творогом	155	16.8	15.1	22.7	296.1	226
	Салат из моркови	40	0.5	0.0	4.7	21.4	42
	Яйцо отварное	40	12.7	11.5	0.7	157.0	
	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	10.0	39.9	411
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.5	
	Яблоки	70	0.3	0.3	6.9	33.0	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		615	35.4	31.8	55.8	659.6	
Итого за 8 дней:			74.7	69.7	185.7	1675.7	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зима-осенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,2	4,2	13,5	108,7	101
	Молоко	180	5,5	4,7	9,1	102,1	419
	Булочка с сыром	20/8	1,9	2,4	0,0	29,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Печенье	10	0,8	1,1	7,0	41,4	
Общий выход всех блюд на Завтрак		388	13,7	12,6	37,6	319,5	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,9	5,1	15,5	128,4	87
	Запеканка из печени с рисом	155	22,3	14,1	22,5	307,3	311
	Пюре картофельное	40	1,1	1,8	7,7	49,7	339
	Сок яблочный	180	0,9	0,0	22,1	88,8	
	Хлеб городской	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		585	32,1	21,2	85,7	669,3	
Уплотненный полдник	Кефир	150	4,4	4,8	6,0	88,7	420
	Рыба, запеченная в омлете	80	15,5	9,0	2,9	154,2	263
	Икра морковная	45	1,0	2,3	5,1	46,3	66
	Булочка российская	60	5,1	5,8	39,1	228,8	457
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,2	38,0	412
	Хлеб городской	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		530	27,1	22,0	69,7	891,2	
Итого за 9 день:			73,3	56,2	202,8	1617,0	

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ МО г.Краснодар "Центр-Детский сад №199"

Сезон: Зимно-весенний

Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
День: 10							
Завтрак	Запеканка из творога	50	9.7	8.9	9.7	141.0	251
	Салат из моркови	40	0.5	0.0	4.7	21.4	42
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	10.0	39.9	411
	Бутерброд с маслом	25/8	0.0	6.6	0.1	59.8	1
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		323	11.5	13.7	32.4	300.1	
Завтрак2	Сок яблочный	150	0.8	0.0	18.4	74.0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0.8	0.0	18.4	74.0	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2.1	4.4	10.4	90.5	65
	Жаркое по-домашнему	170	2.0	3.7	16.0	105.7	282
	Кисель из варенья	180	0.1	0.1	26.9	105.7	401
	Хлеб городской	20	1.5	0.2	9.8	47.0	
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	38.0	
Общий выход всех блюд на Обед		570	7.1	8.5	71.2	388.8	
Уплотненный полдник	Ряженка	150	4.4	3.8	6.3	81.2	420
	Каша вязкая пшеничная с тыквой	155	7.0	6.9	26.6	196.2	183
	Какао с молоком	180	3.7	3.9	13.5	87.1	416
	Пирог открытый	50	6.5	5.0	39.5	226.8	442
	Яблоки	70	0.3	0.3	6.9	33.0	386
	Хлеб городской	10	0.8	0.1	4.9	23.5	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		615	22.8	19.0	97.7	657.8	
Итого за 10 дней:			41.9	41.2	219.7	1418.6	
Итого за весь период:			570.7	550.0	1888.1	14712.5	
Среднее значение за период:			57.1	55.0	188.8	1471.3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3.9	3.7	12.8		