



Руководитель

Утверждаю  
Гончарова О.Э.

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	9	20	187	100
	Кофейный напиток	180	3	3	15	98	414
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>325</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100			10	47	508
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Пюре картофельное	130	2	4	15	100	339
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	44	21,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	суп с горохом	200	2	8	14	137	87
	Гуляш	120	14	7	7	146	293
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>102</b>	<b>714</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Ряженка	180	5	5	8	97	420
	Каша рассыпчатая	150	6	5	27	175	0,01
	Рыба, тушеная с овощами	140	9	9	3	85	261
	Чай с лимоном	200			10	42	412
	<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>	<b>670</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>48</b>	<b>399</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 975</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>196</b>	<b>1485</b>		

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»

Руководитель



Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
	Кисель из малины	180			20	90	401
	Манник на кефире	130	9	6	39	243	618
	Повидло	45			30	127	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	<b>500</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Напиток из груши-дички	180					418
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2	5	14	112	69
	Капуста тушёная	180	4	6	16	138	143
	Кнели куриные с рисом	80	15	17	6	230	329
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>76</b>	<b>673</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Пюре картофельное	130	2	4	15	100	339
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Кефир	180	9	6	6	113	420
	Сельдь с луком	55	10	13	1	160	90
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>		<b>595</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>63</b>	<b>566</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 825</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>239</b>	<b>1786</b>	

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э.

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая консервированная	60	1	4	4	60	57
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
	Омлет с морковью	100	140	130	10	1765	231
	Чай с лимоном	200			10	42	412
<b>Итого за Завтрак</b>		405	141	138	25	1907	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	200	1	2	5	47	94
	Жаркое по-домашнему	170	27	26	25	444	292
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	44	21,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
<b>Итого за Обед</b>		700	36	31	96	822	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Суп молочный крупой	200	8	7	35	236	101,01
	Какао с молоком	200	3	4	15	106	416
	Ряженка	180	5	5	8	97	420
	Пудинг из творога (запеченный)	155	68	58	35	940	249
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>		735	84	74	93	1379	
<b>Итого за день</b>		1 940	261	243	224	4155	

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э.

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный крупой	200	8	7	35	236	101,01
	Какао с молоком	200	3	4	15	106	416
	Бутерброды с сыром	40/5/6	2	5	1	55	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>451</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>51</b>	<b>397</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100			10	47	508
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1	2	6	46	63
	Пюре картофельное	130	2	4	15	100	339
	Винегрет овощной	100	1	6	8	92	46
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Пудинг из говядины	80	50	49	3	649	307
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>93</b>	<b>1174</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	44	21,01
	Напиток из груши-дички	180					418
	Ряженка	180	5	5	8	97	420
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Рыба, запеченная в омлете	140	55	40	5	596	263
	<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>	<b>600</b>	<b>64</b>	<b>47</b>	<b>38</b>	<b>831</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 931</b>	<b>138</b>	<b>125</b>	<b>192</b>	<b>2449</b>		

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э.

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	2	6	12	116	12
	Кофейный напиток	180	3	3	15	98	414
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
	Макароны отварные с сыром	130	2	8	7	105	220
	Яйца вареные	40	127	115	7	1570	227
<b>Итого за Завтрак</b>		455	134	136	42	1929	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп фасолевый	200	3		11	62	93
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	63	20
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Плов из птицы	180	18	18	36	376	321
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
<b>Итого за Обед</b>		750	29	24	111	788	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Суп молочный крупой	200	8	7	35	236	101,01
	Ряженка	180	5	5	8	97	420
	Булочка ванильная	75	47	42	43	742	450
	Чай с лимоном	200			10	42	412
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>		655	60	54	96	1117	
<b>Итого за день</b>		1 960	223	214	259	3881	

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э.

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Чай с молоком	200	3	3	14	94	413
	Запеканка из творога	150	103	87	35	1336	251
	Бутерброды с сыром	40/5/6	2	5	1	55	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>401</b>	<b>108</b>	<b>95</b>	<b>50</b>	<b>1485</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1	2	6	51	77
	Компот из сухофруктов	180		2	15	63	394
	Помидоры соленые	50	550	50	800	6500	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Гуляш	120	14	7	7	146	293
	Каша рассыпчатая	150	6	5	27	175	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>577</b>	<b>67</b>	<b>895</b>	<b>7128</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Пюре картофельное	130	2	4	15	100	339
	Напиток из груши-дички	180					418
	Кефир	180	9	6	6	113	420
	Шницель рыбный натуральный	80	108	96	12	1282	374
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>		<b>570</b>	<b>119</b>	<b>106</b>	<b>33</b>	<b>1495</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 861</b>	<b>804</b>	<b>268</b>	<b>988</b>	<b>10155</b>	

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э

Утверждаю

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	155	68	58	35	940	249
	Какао с молоком	200	3	4	15	106	416
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>51</b>	<b>1086</b>	
Второй завтрак	Яблоки	100			10	47	508
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	9	3	13	114	95
	Тефтели	80	12	11	14	204	304
	Компот из сухофруктов	180		2	15	63	394
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Свекла, тушенная в сметане	150	2	4	14	104	145
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>678</b>		
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	130	2	4	15	100	339
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Кефир	180	9	6	6	113	420
	Рыба, тушенная с овощами	140	9	9	3	85	261
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>	<b>680</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>65</b>	<b>491</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 880</b>	<b>124</b>	<b>107</b>	<b>222</b>	<b>2302</b>		

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный крупой	200	8	7	35	236	101,01
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
	Какао с молоком	200	3	4	15	106	416
<b>Итого за Завтрак</b>		445	11	15	51	382	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	63	20
	Плов из говядины	180	18	18	28	345	321
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	11	72	88
<b>Итого за Обед</b>		750	28	26	103	767	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Кофейный напиток	180	3	3	15	98	414
	Кефир	180	9	6	6	113	420
	Салат из моркови и яблок	70		3	4	46	41
	Сырники из творога с джемом	130/20	70	59	21	904	245
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>		580	82	71	46	1161	
<b>Итого за день</b>		1 875	121	112	210	2357	



МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э.

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Икра кабачковая консервированная	60	1	4	4	60	57
	Кофейный напиток	180	3	3	15	98	414
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
	Омлет с сыром	115	181	167	11	2269	230
<b>Итого за Завтрак</b>		400	185	178	31	2467	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Пюре картофельное	130	2	4	15	100	339
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	3	63	20
	Компот из сухофруктов	180		2	15	63	394
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Бефстроганов	90/30	17	16	3	231	294
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	104	82
<b>Итого за Обед</b>		820	28	32	90	754	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Суп молочный крупой	200	8	7	35	236	101,01
	Булочка ванильная	75	47	42	43	742	450
	Кефир	180	9	6	6	113	420
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>		635	65	55	105	1185	
<b>Итого за день</b>		1 955	278	265	236	4453	

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №219»



Руководитель

Гончарова О.Э

Рацион: Сад (рацион)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный крупой	200	8	7	35	236	101,01
	Какао с молоком	200	3	4	15	106	416
	Бутерброды с маслом	45		4	1	40	1
<b>Итого за Завтрак</b>		445	11	15	51	382	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	100			10	47	508
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Жаркое по-домашнему	170	27	26	25	444	292
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	44	21,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Сок фруктовый	180	1		21	94	298
	Суп картофельный с клецками	200	4	4	25	153	91
<b>Итого за Обед</b>		700	39	33	116	928	
<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Салат из свеклы	60	1	3	4	47	34
	Напиток из груши-дички	180					418
	Рыба, запеченная в омлете	140	55	40	5	596	263
	Кефир	180	9	6	6	113	420
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>		560	65	49	15	756	
<b>Итого за день</b>		1 805	115	97	192	2113	
<b>Итого за период</b>		19 007	2180	1551	2958	35136	
<b>Среднее значение за период</b>			218	155,1	295,8	3513,6	