

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад города Ростова-на-Дону
«Детский сад № 95»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №95
Пролетарского района
города Ростова-на-Дону
 Н. Н. Романенкова



Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в МБДОУ №95 (зима-весна)
рекомендовано Управлением образования города Ростова-на-Дону
2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	10	16	3	192	268
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	3	4	49	150
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак		428	17	27	16	443	
Завтрак 2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	160	1		16	69	501
Итого за Завтрак 2		160	1		16	69	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми.	200	5	4	19	131	113
	Птица в соусе с томатом	80	5	13	3	105	367
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	29	195	256
	Овощи отварные	60	1	2	4	45	156
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
Итого за Обед		700	20	25	94	625	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	70	6	5	41	190	545
	Кисломолочные напиток	180	5	5	7	95	470
Итого за Полдник		250	11	10	48	285	
Ужин							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"жидкая	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Фрукты свежие	100			12	53	82
	Молоко кипяченное	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин		520	15	13	47	441	
Итого за день		2 058	64	75	221	1863	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5	5	25	124	140
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак		445	8	9	34	279	
Завтрак 2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	160	1		16	69	501
Итого за Завтрак 2		160	1		16	69	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2	5	12	93	104
	Суфле из печени	80	14	14	19	193	35
	Пюре картофельное.	130	3	5	18	129	377
	Овощи отварные	60	1	2	4	45	156
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
Итого за Обед		700	23	27	92	609	
Полдник							
	Кисломолочные напиток	200	6	5	8	106	470
	Печенье	50	3	8	34	225	582
Итого за Полдник		250	9	13	42	331	
Ужин							
	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	9	12	25	255	289
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Фрукты свежие	100			12	53	82
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин		490	15	15	52	489	
Итого за день		2 045	56	64	236	1777	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манной)	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3	4		47	75
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
Итого за Завтрак		458	15	16	44	474	
Завтрак 2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	160	1		16	69	501
Итого за Завтрак 2		160	1		16	69	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2	4	15	129	114
	Кнели говяжьи с рисом	80	14	15	15	218	338
	Капуста тушеная.	130	3	5	14	110	380
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
Итого за Обед		640	22	25	83	606	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			12	53	82
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		1	71	573
	Кисломолочные напиток	180	5	5	7	95	470
Итого за Полдник		310	7	5	20	219	
Ужин							
	Рыба отварная	80	6	4	11	124	295
	Картофель,запеченный в сметанном соусе	130	4	8	29	198	181
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб пшеничный формовой	20	2		1	47	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Ужин		490	13	15	54	447	
Итого за день		2 058	58	61	217	1815	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6	7	13	101	299
	Каша пшеничная рассыпчатая.	120	4	3	21	138	206
	Овощи отварные	60	1	2	4	45	156
	Хлеб пшеничный формовой	35	3		1	82	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак		500	14	16	47	427	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100			12	53	82
Итого за Завтрак 2		100			12	53	
Обед	Суп из овощной.	200	2	4	11	130	116
	Котлеты из говядины.	80	10	15	13	141	339
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Икра свекольная	60	1	3	5	53	53
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	64	495
		720	19	27	101	617	
Итого за Обед							
Полдник							
	Кисломолочные напиток	200	6	5	8	106	470
	Пряники	50	2		1	183	581
Итого за Полдник		250	8	5	9	289	
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	23	184	236
	Яйцо отварное	49	8	7		26	267
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		1	71	573
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
		479	18	17	38	368	
Итого за Ужин							
Итого за день		2 049	59	65	207	1754	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	155	6	13	33	208	282
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак		400	9	17	42	363	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100			12	53	82
Итого за Завтрак 2		100			12	53	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	200	2	5	11	102	95
	Гуляш из отварной говядины	80	7	6	14	191	327
	Пюре картофельное.	130	3	5	18	129	377
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	1		18	77	501
Итого за Обед		700	17	20	91	640	
Полдник							
	Кисломолочные напиток	180	5	5	7	95	470
	Булочка российская	70	5	8	35	186	544
Итого за Полдник		250	10	13	42	281	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6	6	21	259	139
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Яйцо отварное	49	8	7		26	267
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин		489	20	16	36	463	
Итого за день		1 939	56	66	223	1800	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	120	5	4	27	180	256
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1	3	4	49	150
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак		428	12	15	40	431	
Завтрак 2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	160	1		16	69	501
Итого за Завтрак 2		160	1		16	69	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой.	200	2	6	20	114	118
	Птица отварная	80	7	11	27	273	366
	Пюре картофельное.	130	3	5	18	129	377
	Овощи отварные	60	1	2	4	45	156
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
Итого за Обед		700	16	25	108	710	
Полдник							
	Кисломолочные напиток	180	5	5	7	95	470
	Ватрушка с творожным фаршем	80	8	10	41	207	531
Итого за Полдник		260	13	15	48	302	
Ужин							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4	5	26	214	140
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Яйцо отварное	49	8	7		26	267
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин		489	18	15	41	421	
Итого за день		2 037	60	70	253	1933	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"жидкая	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный формавой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
	Итого за Завтрак	445	13	15	41	411	
Завтрак 2	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	160	1		16	69	501
	Итого за Завтрак 2	160	1		16	69	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10	10	15	152	123
	Печень говяжья по - строгановски	80	8	12	13	169	356
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9	5	37	232	129
	Капуста тушеная.	60	1	2	6	51	380
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Итого за Обед	720	31	30	110	753	
Полдник	Кисломолочные напиток	200	6	5	8	106	470
	Печенье	50	3	8	34	225	582
	Итого за Полдник	250	9	13	42	331	
Ужин	Запеканка из творога	140	4	9	19	174	279
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	37	406
	Хлеб пшеничный формавой	40	3		1	94	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Фрукты свежие	100			12	53	82
	Итого за Ужин	510	8	11	45	386	
Итого за день		2 085	62	69	254	1950	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	180	5	5	15	124	229
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	3	4		47	75
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
Итого за Завтрак		438	14	16	30	385	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100			12	53	82
Итого за Завтрак 2		100			12	53	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	15	102	129
	Бифштекс рубленый паровой	80	8	8	5	156	331
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	8	6	32	183	202
	Икра свекольная	60	1	3	5	53	53
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
		700	22	21	96	643	
Итого за Обед		700	22	21	96	643	
Полдник							
	Кисломолочные напиток	180	5	5	7	95	470
	Булочка дорожная	70	6	9	31	196	543
Итого за Полдник		250	11	14	38	291	
Ужин							
	Рыба,запеченная в сметанном соусе	80	6	7	12	184	311
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Овощи отварные	60	1	2	4	45	156
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		1	71	573
Итого за Ужин		500	12	13	56	466	
Итого за день		1 988	59	64	232	1838	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба отварная с соусом польским	80					369
	Пюре картофельное.	130	3	5	18	129	377
	Капуста тушеная.	60	1	2	6	51	380
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак		515	7	11	33	335	
Завтрак 2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	160	1		16	69	501
Итого за Завтрак 2		160	1		16	69	
Обед							
	Свекольник.	200	4	12	13	138	98
	Плов из говядины	200	10	18	43	370	330
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
Итого за Обед		690	18	34	100	707	
Полдник							
	Кисломолочные напиток	200	6	5	8	106	470
	Пряники	50	2		1	183	581
Итого за Полдник		250	8	5	9	289	
Ужин							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	6	30	204	230
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Фрукты свежие	100			12	53	82
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин		520	14	11	51	445	
Итого за день		2 135	48	61	209	1845	

Рацион: Детсад № 95 зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	33	22	28	443	238
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак		400	36	26	37	598	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100			12	53	82
Итого за Завтрак 2		100			12	53	
Обед							
	Суп картофельный с клёцками.	200	3	5	17	125	115
	Жаркое по-домашнему	180	9	14	31	340	328
	Овощи отварные	60	1	2	4	45	156
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	574
	Кисель из сухофруктов	180			32	128	15
Итого за Обед		670	16	22	109	729	
Полдник							
	Кисломолочные напиток	180	5	5	7	95	470
	Булочка домашняя.	70	6	10	39	203	542
Итого за Полдник		250	11	15	46	298	
Ужин							
	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5	5	30	239	140
	Яйцо отварное	49	8	7		26	267
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		1	94	573
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин		489	19	15	45	446	
Итого за день		1 909	82	78	249	2124	

Итого за период	20 303	604	673	2301	18699	
Среднее значение за период		60,4	67,3	230,1	1869,9	

Составил _____ Василенко Виктория Влади

Утвердил _____