

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

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



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: лето-осень		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный.	120	4	5	3	108	225
	Огурец свежий	50			1	6	40
	Хлеб пшеничный в/с	35	3		1	82	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Сыр порционный	13	3	4		44	7
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Завтрак			10	13	19	333	
Завтрак 2							
	Сок	180	1		21	90	130
Итого за Завтрак 2			1		21	90	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми.	200	5	4	19	131	172
	Котлеты из птицы припущенные	70	10	9	27	151	372
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	29	195	378
	Икра кабачковая	50		2	3	35	173
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			25	21	128	705	
Полдник							
	Булочка дорожная	70	6	9	31	196	430
	Кефир	180	5	6	7	101	174
Итого за Полдник			11	15	38	297	
Ужин							
	Рагу из овощей.	150	2	8	8	141	175
	Хлеб пшеничный в/с	30	2		1	71	420
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
	Яблоки	100			12	53	140
Итого за Ужин			7	11	41	384	
Итого за день			54	60	247	1809	

Рацион: лето-осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4	5	26	214	390
	Хлеб пшеничный в/с	40	3		1	94	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Яйцо отварное	40	5	5		63	1 031
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Завтрак			12	14	41	464	
Завтрак 2							
	Сок	100			12	50	130
Итого за Завтрак 2					12	50	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	200	10	10	15	152	400
	Печень тушенная в соусе сметанном	80	13	6	7	141	395
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	8	6	32	183	429
	Помидор свежий	50			1	6	49
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			35	23	105	675	
Полдник							
	Печенье	50	3	8	34	225	5
	Кефир	200	6	6	8	113	174
Итого за Полдник			9	14	42	338	
Ужин							
	Сырники из творога запеченные	120	19	6	21	250	313
	Соус сметанный	30		3	1	30	180
	Яблоки	100			12	53	140
	Хлеб пшеничный в/с	40	3		1	94	420
	Хлеб пшеничный в/с	40	3		1	94	420
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	106	178
Итого за Ужин			30	15	44	627	
Итого за день			86	66	244	2154	

Рацион: лето-осень

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	370
	Хлеб пшеничный в/с	35	3		1	82	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Сыр порционный	13	3	4		44	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак			15	16	50	498	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			12	53	140
Итого за Завтрак 2					12	53	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	200	2	5	11	102	178
	Котлеты из говядины.	80	10	15	13	141	113,01
	Пюре картофельное.	130	3	5	18	129	401
	Огурец свежий	50			1	6	40
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			19	26	93	571	
Полдник							
	Пряник	50	2		1	183	4
	Кефир	200	6	6	8	113	174
Итого за Полдник			8	6	9	296	
Ужин							
	Рыба,запеченная в сметанном соусе	80	6	7	12	194	431
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5	6	32	205	157
	Кабачки припущенные	50		2	3	29	174
	Хлеб пшеничный в/с	30	2		1	71	420
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Ужин			13	15	62	555	
Итого за день			55	63	226	1973	

Рацион: лето-осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки рыбные	80	11	2	7	92	93
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	414
	Хлеб пшеничный в/с	35	3		1	82	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Завтрак			17	10	53	405	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			12	53	140
Итого за Завтрак 2					12	53	
Обед							
	Суп картофельный вегетерианский	200	1	4	7	75	206
	Гуляш из отварной говядины	80	7	6	14	191	315
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	29	195	378
	Икра кабачковая	50		2	3	35	173
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			18	18	103	689	
Полдник							
	Крендель сахарный	70	6	6	37	226	317
	Кефир	180	5	6	7	101	174
Итого за Полдник			11	12	44	327	
Ужин							
	Каша рисовая молочная	200	5	7	23	184	153
	Хлеб пшеничный в/с	35	3		1	82	420
	Яйцо отварное	40	5	5		63	1 031
	Какао с молоком	200	4	4	26	154	171
Итого за Ужин			17	16	50	483	
Итого за день			63	56	262	1957	

Рацион: лето-осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с рисом	120	21	16	17	300	83
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	62	157
	Хлеб пшеничный в/с	30	2		1	71	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
Итого за Завтрак			27	26	46	589	
Завтрак 2							
	Сок	180	1		21	90	130
Итого за Завтрак 2			1		21	90	
Обед							
	Свекольник.	200	4	12	13	138	398
	Жаркое по-домашнему.	200	10	15	34	378	436
	Помидор свежий	50			1	6	49
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			18	28	98	715	
Полдник							
	Яблоки	100			12	53	140
	Печенье	25	2	4	17	112	5
	Кефир	200	6	6	8	113	174
Итого за Полдник			8	10	37	278	
Ужин							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	33	222	66
	Хлеб пшеничный в/с	50	4		2	117	420
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Ужин			10	7	49	395	
Итого за день			64	71	251	2067	

Рацион: лето-осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5	5		63	1 031
	Капуста тушеная.	120	2	4	13	90	407
	Хлеб пшеничный в/с	30	2		1	71	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Сыр порционный	13	3	4		44	7
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Завтрак			12	17	28	361	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			12	53	140
Итого за Завтрак 2					12	53	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	15	102	427
	Птица тушеная	80	6	10	11	245	301
	Пюре картофельное.	130	3	5	18	129	401
	Помидор свежий	50			1	6	49
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			15	19	95	675	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	80	8	10	41	165	424
	Кефир	180	5	6	7	101	174
Итого за Полдник			13	16	48	266	
Ужин							
	Каша "Дружба"	200	5	5	17	138	426
	Хлеб пшеничный в/с	50	4		2	117	420
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	117	178
Итого за Ужин			15	11	28	372	
Итого за день			55	63	211	1727	

Рацион: лето-осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	120	3	8	16	149	441
	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	62	157
	Хлеб пшеничный в/с	40	3		1	94	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Завтрак			7	15	39	398	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			12	53	140
Итого за Завтрак 2					12	53	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2	5	12	93	391
	Оладьи из печени по -кунцевчки	80	14	4	11	138	300
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	414
	Огурец свежий	50			1	6	40
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			23	14	105	568	
Полдник							
	Булочка домашняя.	70	6	10	39	203	389
	Кефир	180	5	6	7	101	174
Итого за Полдник			11	16	46	304	
Ужин							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"жидкая	200	7	8	26	200	363
	Хлеб пшеничный в/с	40	3		1	94	420
	Яйцо отварное	40	5	5		63	1 031
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
Итого за Ужин			18	16	47	476	
Итого за день			59	61	249	1799	

Рацион: лето-осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6	6	21	259	421
	Хлеб пшеничный в/с	40	3		1	94	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Какао с молоком	200	4	4	26	154	171
Итого за Завтрак			13	14	48	544	
Завтрак 2							
	Сок	180	1		21	90	130
Итого за Завтрак 2			1		21	90	
Обед							
	Суп картофельный с крупой(пшеничная)	200	2	2	14	84	170
	Перец фаршированный мясом и рисом	200	16	13	10	226	441
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			22	16	74	503	
Полдник							
	Яблоки	100			12	53	140
	Печенье	25	2	4	17	112	5
	Кефир	180	5	6	7	101	174
Итого за Полдник			7	10	36	266	
Ужин							
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	10	5	6	170	231
	Пюре картофельное.	130	3	5	18	129	401
	Огурец свежий	50			1	6	40
	Хлеб пшеничный в/с	30	2		1	71	420
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Ужин			15	10	40	432	
Итого за день			58	50	219	1835	

Рацион: лето-осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба тушенная в томате с овощами	80	6	7	13	111	410
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	7	4	29	185	129
	Хлеб пшеничный в/с	30	2		1	71	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Завтрак			15	15	57	460	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			12	53	140
Итого за Завтрак 2					12	53	
Обед							
	Борщ летний	200	2	4	11	85	206
	Плов из отварной говядины	200	7	21	43	445	331
	Икра кабачковая	50		2	3	35	173
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			13	28	107	758	
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками	70	6	5	40	230	335
	Кефир	180	5	6	7	101	174
Итого за Полдник			11	11	47	331	
Ужин							
	Суп молочный с крупой (манной)	200	6	5	29	216	370
	Хлеб пшеничный в/с	50	4		2	117	420
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	119	176
Итого за Ужин			13	8	51	452	
Итого за день			52	62	274	2054	

Рацион: лето-осень

Неделя: 2

День: пятница

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	363
	Хлеб пшеничный в/с	35	3		1	82	420
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Сыр порционный	13	3	4		44	7
	Чай с сахаром	200			14	56	184
Итого за Завтрак			13	16	41	419	
Завтрак 2							
	Сок	180	1		21	90	130
Итого за Завтрак 2			1		21	90	
Обед							
	Суп овощной.	200	2	4	11	130	412
	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14	19	14	172	349
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	414
	Помидор свежий	50			1	6	49
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	91	421
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		25	102	168
Итого за Обед			23	28	107	639	
Полдник							
	Пряник	50	2		1	183	4
	Кефир	200	6	6	8	113	174
Итого за Полдник			8	6	9	296	
Ужин							
	Вареники ленивые (со сметаной)	120	7	14	29	269	402
	Хлеб пшеничный в/с	35	3		1	82	420
	Яблоки	100			12	53	140
	Какао с молоком	200	4	4	26	154	171
Итого за Ужин			14	18	68	558	
Итого за день			59	68	246	2002	
Итого за период			605	620	2429	19377	
Среднее значение за период			60,5	62	242,9	1937,7	

Составил _____ Василенко Виктор

Утвердил _____