

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 1
В.Л. Дружинина
Приказ от 16.06.2022 № 48

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В МАДОУ №1

(лето-осень)

Возрастная категория 2-3 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (лето-осень)	100	9	13	2	160	268
	Огурцы (лето-осень)	40			1	6	40
	Чай с сахаром (лето-осень)	170			8	32	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Сыр на хлеб (лето-осень)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак			13	20	26	337	
Завтрак	Сок мультифрукт (лето-осень)	100	1		10	43	501
	Итого за Завтрак			1		10	43
Обед	Суп картофельный с горохом (лето-осень)	150	1	2	8	59	24
	Котлеты из птицы припущенные (лето-осень)	50	10	9	5	105	372
	Макароны отварные с маслом (лето-осень)	100	4	3	20	123	256
	Икра кабачковая (свеж.) (лето-осень)	30		2	2	34	74,02
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			18	17	66	486	
Полдник	Булочка российская (лето-осень)	50	3	3	24	140	544
	Кефир (лето-осень)	150	4	4	6	76	470
	Итого за Полдник			7	7	30	216
Ужин сад	Рагу из овощей (лето-осень)	130	2	9	14	152	54
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	150	2	2	10	66	465
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Яблоки (лето-осень)	90			9	40	82
Итого за Ужин сад			6	11	48	328	
Итого за день			45	55	180	1410	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный пшениный (лето-осень)	150	4	4	12	98	140
	Чай с сахаром (лето-осень)	170			8	32	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	35	3		17	82	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
Итого за Завтрак			12	13	37	308	
Завтрак	Сок мультифрукт (лето-осень)	100	1		10	43	501
Итого за Завтрак			1		10	43	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (лето-осень)	150	6	4	11	105	26
	Печень говяжья по-строгановски (лето-осень)	50	10	5	4	97	356
	Каша гречневая рассыпчатая (лето-осень)	100	6	4	26	138	127
	Помидоры (лето-осень)	30			1	14	16
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
	Итого за Обед			25	14	73	519
Полдник	Пряник (лето-осень)	30	2	1	23	110	581
	Кефир (лето-осень)	170	5	4	7	86	470
Итого за Полдник			7	5	30	196	
Ужин сад	Сырники из творога запеченные (лето-осень)	100	10	8	13	147	89
	Соус сметанный. (лето-осень)	10			1	7	354
	Молоко кипяченое (лето-осень)	160	5	4	7	86	469
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
Итого за Ужин сад			17	12	46	354	
Итого за день			62	44	196	1420	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (лето-осень)	160	4	4	13	104	140
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	150	2	2	10	66	465
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Сыр на хлеб (лето-осень)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак			10	13	38	309	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (лето-осень)	150	1	3	4	45	95
	Котлеты мясные (лето-осень)	50	9	6	8	122	339
	Пюре картофельное. (лето-осень)	100	3	4	6	71	377
	Огурцы (лето-осень)	30			1	5	40
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			16	14	50	408	
Полдник							
	Пряник (лето-осень)	30	2	1	23	110	581
	Кефир (лето-осень)	170	5	4	7	86	470
Итого за Полдник			7	5	30	196	
Ужин сад							
	Рыба (филе) запеченная (лето-осень)	60	15		3	143	254
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	110	7	4	27	148	129
	Кабачки припущенные (лето-осень)	40		1	2	24	137
	Чай с сахаром (лето-осень)	160			7	30	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
Итого за Ужин сад			24	5	54	415	
Итого за день			57	37	182	1372	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая (лето-осень)	130	3	4	21	133	67
	Какао с молоком (лето-осень)	150	2	2	10	71	462
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
Итого за Завтрак			12	15	46	370	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский (лето-осень)	150	1	3	5	56	206
	Макароны отварные с маслом (лето-осень)	100	4	3	20	123	256
	Гуляш из говядины (лето-осень)	50	10	10	2	129	327
	Икра кабачковая (свеж.) (лето-осень)	30		2	2	34	74,02
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
Итого за Обед			18	19	60	507	
Полдник							
	Крендель сахарный (лето-осень)	40	3	4	21	129	317
	Кефир (лето-осень)	160	5	4	6	81	470
Итого за Полдник			8	8	27	210	
Ужин сад							
	Биточки рыбные (лето-осень)	60	8	2	5	69	93
	Картофель отварной (лето-осень)	100	3	5	10	98	152
	Помидоры (лето-осень)	40		1	1	18	16
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	170			8	32	457
Итого за Ужин сад			13	8	39	287	
Итого за день			51	50	182	1418	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Залежанка рисовая с творогом (лето-осень)	110	7	3	29	175	83
	Соус молочный сладкий (лето-осень)	25	1	1	2	21	406
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	79	465
Итого за Завтрак			13	10	58	378	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (лето-осень)	150	1		15	65	501
Итого за Завтрак			1		15	65	
Обед							
	Свекольник (лето-осень)	150	1	3	6	56	98
	Жаркое по-домашнему (лето-осень)	150	17	19	9	276	106
	Помидоры (лето-осень)	30			1	14	16
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			21	23	47	511	
Полдник							
	Пряник (лето-осень)	20	1	1	15	73	581
	Кефир (лето-осень)	150	4	4	6	76	470
	Яблоки (лето-осень)	90			9	40	82
Итого за Полдник			5	5	30	189	
Ужин сад							
	Каша пшеничная молочная жидкая. (лето-осень)	180	7	7	32	216	235
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
Итого за Ужин сад			10	7	60	344	
Итого за день			50	45	210	1487	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
	Капуста тушеная (лето-осень)	110	2	4	8	76	380
	Чай с сахаром (лето-осень)	160			7	30	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Сыр на хлеб (лето-осень)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак			11	16	30	308	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями (лето-осень)	150	2	2	12	71	25
	Птица тушеная (лето-осень)	50	5	6	1	118	301
	Пюре картофельное. (лето-осень)	100	3	4	6	71	377
	Помидоры (лето-осень)	30			1	14	16
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			13	13	51	439	
Полдник							
	Ватрушка с творогом (лето-осень)	50	6	2	18	120	530
	Кефир (лето-осень)	150	4	4	6	76	470
Итого за Полдник			10	6	24	196	
Ужин сад							
	Каша молочная "Дружба" (лето-осень)	180	5	7	25	172	229
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Молоко кипяченое (лето-осень)	180	5	5	8	96	469
Итого за Ужин сад			13	12	53	362	
Итого за день			47	47	168	1349	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога (лето-осень)	100	16	8	15	194	279
	Соус молочный сладкий (лето-осень)	35	1	2	3	30	406
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
Итого за Завтрак			19	14	41	361	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (лето-осень)	150	1	3	2	37	104
	Оладьи из печени по-пунцевски (лето-осень)	50	9	3	7	93	357
	Картофель отварной (лето-осень)	100	3	5	10	98	152
	Огурцы (лето-осень)	30			1	5	40
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			16	12	51	398	
Полдник							
	Булочка домашняя (лето-осень)	40	3	4	19	126	542
	Кефир (лето-осень)	160	5	4	6	81	470
Итого за Полдник			8	8	25	207	
Ужин сад							
	Каша овсяная жидкая (лето-осень)	150	6	6	24	165	237
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	79	465
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
Итого за Ужин сад			16	13	51	377	
Итого за день			59	47	178	1387	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (лето-осень)	170	5	5	17	133	30
	Какао с молоком (лето-осень)	150	2	2	10	71	462
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	25	2		12	59	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
Итого за Завтрак			14	16	39	359	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (лето-осень)	150	1		15	65	501
Итого за Завтрак			1		15	65	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном (лето-осень)	160	1	2	12	88	136
	Перец сладкий фарш мясом и рисом (лето-осень)	150	8	7	12	218	51
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			12	10	55	471	
Полдник							
	Яблоки (лето-осень)	90			9	40	82
	Печенье витаминизированное (лето-осень)	15	1	1	11	62	582
	Кефир (лето-осень)	150	4	4	6	76	470
Итого за Полдник			5	5	26	178	
Ужин сад							
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом (лето-осень)	60	7	4	5	151	1 061
	Пюре картофельное. (лето-осень)	110	3	4	6	78	377
	Огурцы (лето-осень)	40			1	6	40
	Чай с сахаром (лето-осень)	160			7	30	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
Итого за Ужин сад			12	8	34	335	
Итого за день			44	39	169	1408	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (лето-осень)	160	4	4	13	104	140
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	160	2	2	11	70	465
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
Итого за Завтрак			8	10	39	277	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Борщ летний (лето-осень)	150	1	3	8	64	70,5
	Плов из говядины (лето-осень)	140	11	13	24	258	330
	Икра кабачковая (свеж.) (лето-осень)	30		2	2	34	74,02
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			15	19	65	521	
Полдник							
	Булочка российская (лето-осень)	50	3	3	24	140	544
	Кефир (лето-осень)	150	4	4	6	76	470
Итого за Полдник			7	7	30	216	
Ужин сад							
	Рыба тушеная в томате с овощами (лето-осень)	60	6	1	3	74	299
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	110	7	4	27	148	129
	Чай с сахаром (лето-осень)	160			7	30	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Огурцы (лето-осень)	40			1	6	40
Итого за Ужин сад			15	5	53	328	
Итого за день			45	41	197	1386	

Рацион: Ясли МАДОУ № 1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая (лето-осень)	140	5	6	22	154	237
	Чай с сахаром (лето-осень)	170			8	32	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	5		4		33	53,19
	Сыр на хлеб (лето-осень)	10	2	3		36	7
Итого за Завтрак			9	13	45	325	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (лето-осень)	150	1		15	65	501
Итого за Завтрак			1		15	65	
Обед							
	Суп из овощей (лето-осень)	150	1	3	4	45	116
	Тефтели из говядины (лето-осень)	50	6	8	8	116	117
	Картофель отварной (лето-осень)	110	3	6	11	108	152
	Помидоры (лето-осень)	30			1	14	16
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	150			15	83	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	40	3	1	16	82	50
Итого за Обед			13	18	55	448	
Полдник							
	Пряник (лето-осень)	20	1	1	15	73	581
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			6	6	22	164	
Ужин сад							
	Вареники ленивые (лето-осень)	100	13	8	14	165	289
	сметана (лето-осень)	10		2		18	433
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Яблоки (лето-осень)	90			9	40	82
	Какао с молоком (лето-осень)	170	3	2	12	80	462
Итого за Ужин сад			18	12	50	373	
Итого за день			47	49	187	1375	