

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 3-7 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад 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)	120	10	16	3	192	268
	Огурцы (лето-осень)	50			1	8	40
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Сыр на хлеб (лето-осень)	13	3	4		47	7
Итого за Завтрак			16	27	32	441	
Завтрак	Сок мультифрукт (лето-осень)	100	1		10	43	501
	Итого за Завтрак			1		10	43
Обед	Суп картофельный с горохом (лето-осень)	180	2	3	10	71	24
	Котлеты из птицы припущенные (лето-осень)	70	14	13	8	147	372
	Макароны отварные с маслом (лето-осень)	130	5	4	26	160	256
	Икра кабачковая (свеж.) (лето-осень)	50	1	3	4	56	74,02
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
	Итого за Обед			27	24	86	637
Полдник	Булочка российская (лето-осень)	70	5	5	33	196	544
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
	Итого за Полдник			10	10	40	287
Ужин сад	Рагу из овощей (лето-осень)	150	3	11	17	175	54
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	79	465
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Ужин сад			9	13	59	392	
Итого за день			63	74	227	1800	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшеничный (лето-осень)	180	4	5	15	117	140
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
Итого за Завтрак			12	17	43	374	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (лето-осень)	100	1		10	43	501
Итого за Завтрак			1		10	43	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (лето-осень)	180	7	5	13	126	26
	Печень говяжья по-строгановски (лето-осень)	80	16	8	6	154	356
	Каша гречневая рассыпчатая (лето-осень)	130	8	6	34	180	127
	Помидоры (лето-осень)	50	1	1	2	23	16
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
Итого за Обед			37	21	93	686	
Полдник							
	Пряник (лето-осень)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			8	7	45	274	
Ужин сад							
	Сырники из творога запеченные (лето-осень)	120	12	10	15	176	89
	Соус сметанный. (лето-осень)	20		1	1	15	354
	Молоко кипяченое (лето-осень)	180	5	5	8	96	469
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Ужин сад			20	16	54	425	
Итого за день			78	61	245	1802	

Рацион: Детсад 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)	200	5	5	16	130	140
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	79	465
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Сыр на хлеб (лето-осень)	16	4	5		58	7
Итого за Завтрак			15	19	48	427	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (лето-осень)	180	1	3	5	54	95
	Котлеты мясные (лето-осень)	80	14	10	12	194	339
	Пюре картофельное. (лето-осень)	130	4	5	8	92	377
	Огурцы (лето-осень)	50			1	8	40
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
Итого за Обед			24	19	64	551	
Полдник							
	Пряник (лето-осень)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (лето-осень)	200	6	5	8	101	470
Итого за Полдник			9	7	46	284	
Ужин сад							
	Рыба (филе) запеченная (лето-осень)	80	20		4	190	254
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	130	8	5	32	175	129
	Кабачки припущенные (лето-осень)	50		2	3	30	137
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
Итого за Ужин сад			30	7	62	499	
Итого за день			78	52	230	1805	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (лето-осень)	180	4	6	29	185	67
	Какао с молоком (лето-осень)	180	3	3	12	85	462
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
Итого за Завтрак			15	21	61	493	
Завтрак	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
	Итого за Завтрак					10	44
Обед	Суп картофельный вегетарианский (лето-осень)	180	1	4	7	67	206
	Макароны отварные с маслом (лето-осень)	130	5	4	26	160	256
	Гуляш из говядины (лето-осень)	80	16	16	3	206	327
	Икра кабачковая (свеж.) (лето-осень)	50	1	3	4	56	74,02
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
Итого за Обед			28	28	78	692	
Полдник	Крендель сахарный (лето-осень)	70	6	6	37	226	317
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
	Итого за Полдник			11	11	44	317
Ужин сад	Биточки рыбные (лето-осень)	70	10	2	6	80	93
	Картофель отварной (лето-осень)	130	4	7	13	128	152
	Помидоры (лето-осень)	40		1	1	18	16
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
Итого за Ужин сад			17	10	48	354	
Итого за день			71	70	241	1900	

Рацион: Детсад МАДОУ №1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом (лето-осень)	150	10	5	39	239	83
	Соус молочный сладкий (лето-осень)	30	1	1	2	25	406
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	180	3	2	12	79	465
Итого за Завтрак			16	15	68	479	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (лето-осень)	180	1		18	77	501
Итого за Завтрак			1		18	77	
Обед							
	Свекольник (лето-осень)	180	2	3	7	67	98
	Жаркое по-домашнему (лето-осень)	180	20	23	10	332	106
	Помидоры (лето-осень)	50	1	1	2	23	16
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
Итого за Обед			28	28	57	625	
Полдник							
	Печенье витаминизированное (лето-осень)	20	2	2	15	83	582
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Полдник			7	7	32	218	
Ужин сад							
	Каша пшенная молочная жидкая. (лето-осень)	200	7	7	36	240	235
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	50	4		25	117	573
	Чай с сахаром (лето-осень)	200			9	38	457
Итого за Ужин сад			11	7	70	395	
Итого за день			63	57	245	1794	

Рацион: Детсад 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)	120	2	4	9	83	380
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Сыр на хлеб (лето-осень)	12	3	4		43	7
Итого за Завтрак			13	20	37	383	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями (лето-осень)	180	2	2	15	86	25
	Птица тушеная (лето-осень)	80	8	9	2	189	301
	Пюре картофельное. (лето-осень)	130	4	5	8	92	377
	Помидоры (лето-осень)	60	1	1	2	28	16
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
Итого за Обед			20	18	65	598	
Полдник							
	Ватрушка с творогом (лето-осень)	80	10	4	29	192	530
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			15	9	36	283	
Ужин сад							
	Каша молочная "Дружба" (лето-осень)	200	5	8	28	191	229
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	50	4		25	117	573
	Молоко кипяченое (лето-осень)	200	6	5	9	107	469
Итого за Ужин сад			15	13	62	415	
Итого за день			63	60	210	1723	

Рацион: Детсад 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)	120	19	9	18	233	279
	Соус молочный сладкий (лето-осень)	50	1	2	4	42	406
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
Итого за Завтрак			23	18	50	469	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (лето-осень)	200	1	4	3	49	104
	Оладьи из печени по-кунцевски (лето-осень)	80	14	4	11	148	357
	Картофель отварной (лето-осень)	130	4	7	13	128	152
	Огурцы (лето-осень)	50			1	8	40
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
Итого за Обед			24	16	66	536	
Полдник							
	Булочка домашняя (лето-осень)	70	5	8	32	221	542
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			10	13	39	312	
Ужин сад							
	Каша овсяная жидкая (лето-осень)	180	7	8	28	198	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)	40	3		20	94	573
Итого за Ужин сад			18	15	60	434	
Итого за день			75	62	225	1795	

Рацион: Детсад 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)	180	5	6	18	140	30
	Какао с молоком (лето-осень)	180	3	3	12	85	462
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Яйцо отварное (лето-осень)	40	5	5		63	267
Итого за Завтрак			16	21	50	448	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (лето-осень)	180	1		18	77	501
Итого за Завтрак			1		18	77	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном (лето-осень)	200	2	2	15	110	136
	Перец сладкий фарш мясом и рисом (лето-осень)	200	10	9	15	290	51
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
Итого за Обед			17	12	68	603	
Полдник							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
	Печенье витаминизированное (лето-осень)	25	2	2	19	104	582
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			7	7	36	239	
Ужин сад							
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом (лето-осень)	80	10	5	6	201	1 061
	Пюре картофельное. (лето-осень)	130	4	5	8	92	377
	Огурцы (лето-осень)	60			1	9	40
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
Итого за Ужин сад			17	10	43	430	
Итого за день			58	50	215	1797	

Рацион: Детсад 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)	180	4	5	15	117	140
	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (лето-осень)	200	3	3	14	88	465
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
Итого за Завтрак			10	15	49	365	
Завтрак							
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
Итого за Завтрак					10	44	
Обед							
	Борщ летний (лето-осень)	200	2	4	11	85	70,5
	Плов из говядины (лето-осень)	180	15	16	31	331	330
	Икра кабачковая (свеж) (лето-осень)	60	1	3	5	68	74,02
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
Итого за Обед			23	24	85	687	
Полдник							
	Булочка российская (лето-осень)	70	5	5	33	196	544
	Кефир (лето-осень)	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			10	10	40	287	
Ужин сад							
	Рыба тушеная в томате с овощами (лето-осень)	80	8	1	4	99	299
	Каша пшеничная рассыпчатая (лето-осень)	130	8	5	32	175	129
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Огурцы (лето-осень)	60			1	9	40
Итого за Ужин сад			19	6	65	411	
Итого за день			62	55	249	1794	

Рацион: Детсад 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)	180	7	8	28	198	237
	Чай с сахаром (лето-осень)	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	40	3		20	94	573
	Масло сливочное на хлеб (лето-осень)	10		7		66	53,19
	Сыр на хлеб (лето-осень)	13	3	4		47	7
Итого за Завтрак			13	19	56	439	
Завтрак							
	Сок мультифрукт (лето-осень)	180	1		18	77	501
Итого за Завтрак			1		18	77	
Обед							
	Суп из овощей (лето-осень)	180	1	3	5	54	116
	Тефтели из говядины (лето-осень)	70	9	11	12	163	117
	Картофель отварной (лето-осень)	130	4	7	13	128	152
	Помидоры (лето-осень)	50	1	1	2	23	16
	Хлеб бородинский (лето-осень)	50	4	1	20	103	50
	Компот из сухофруктов (лето-осень)	180	1		18	100	376
Итого за Обед			20	23	70	571	
Полдник							
	Пряник (лето-осень)	50	3	2	38	183	581
	Кефир (лето-осень)	200	6	5	8	101	470
Итого за Полдник			9	7	46	284	
Ужин сад							
	Вареники ленивые (лето-осень)	120	15	9	17	198	289
	сметана (лето-осень)	10		2		18	433
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	30	2		15	70	573
	Яблоки (лето-осень)	100			10	44	82
	Какао с молоком (лето-осень)	190	3	3	13	89	462
Итого за Ужин сад			20	14	55	419	
Итого за день			63	63	245	1790	