

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДСКВ № 29
 Г.Ейска МО Ейский район
 _____ Н.И.Сахно
 Приказ № 177-ОД от 30.09.2021г.

Основное меню

Рацион: ДОО_Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Яйцо отварное	30	3,83	3,5	0,23	47,3	0,00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	120	5,20	7,14	22,82	176,30	0,83	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1,00	4,50	3,90	59,50	3,50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1,60	4,23	10,03	85,50	0,03	1	3
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,40	45,50	0,04	391, 392	169, 162
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
Итого за Завтрак		425	13,22	19,59	58,22	461,10	4,40		
Завтрак второй	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	368	154
	Итого за Завтрак второй		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Обед	Икра свекольная	50	1,30	3,6	5,3	57,7	4,6	55	214
	Рассольник ленинградский	180	1,5	3,8	11,7	87,3	5,53	64	73
	Жаркое по-домашнему	220	26	23,3	16,6	379	7,6	374	74
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,50	0,20	20,80	86,40	3,90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,32	13,33	69,50	0,00	704	5

Итого за Обед		690	33,52	31,42	77,57	726,90	21,63		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	70	4,32	3,84	43,92	228,00	0,12	561,623	77,78
	Молоко кипяченое	200	5,74	5,00	9,50	104,94	2,34	534	155
Итого за Полдник		270	10,06	8,84	53,42	332,94	2,46		
Итого за день		1485	56,73	59,24	197,48	1553,96	30,01		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,82	5,20	16,52	140,50	1,30	101	79
	Бутерброд с сыром	36	4,80	6,84	7,13	110,20	0,07	3	80
	Молоко кипяченое	200	5,74	5,00	9,50	104,94	2,34	534	155
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		446	16,16	17,12	38,07	366,50	3,71		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	55	112 или 192
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,30	3,60	7,70	68,40	7,42	65	97
	Котлета рыбная любительская	80	9,80	2,90	5,00	84,80	0,80	272	83
	Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,20	119,60	4,42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,30	99,00	0,50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,32	13,33	69,50	0,00	704	5

Итого за Обед		680	18,95	12,79	75,67	495,30	18,14		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	6,90	11,62	10,00	171,80	1,60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0,70	1,40	1,80	22,34	0,13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		300	12,82	17,52	19,00	284,14	3,03		
Итого за день		1526	44,25	44,00	155,69	1205,88	37,71		

Рацион: ДОО_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Яйцо отварное	30	3,83	3,5	0,23	47,3	0,00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4,82	5,20	16,52	131,80	1,30	101	87
	Бутерброд с маслом	25	1,60	4,23	10,03	85,50	0,03	1	3
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	388	88
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
Итого за Завтрак		475	15,37	16,43	61,62	455,60	2,63		
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	407	36
	Итого за Завтрак второй		100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	
Обед	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0,90	3,20	3,70	46,50	2,90	22, 205	28, 209
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1,30	4,10	13,64	96,20	0,60	70	89

	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	55	112 или 192
	Щи из свежей капусты	180	1,20	3,50	4,50	54,50	13,23	82	82
	Суфле из отварной говядины	80	17,60	19,80	1,52	213,60	0,08	392, 333	98, 38
	Соус томатный	30	0,40	1,20	2,10	19,80	0,63	462	99
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,60	25,10	125,20	0,01	306	100
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,50	0,20	20,80	86,40	3,90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,32	13,33	69,50	0,00	704	5
Итого за Обед		710	29,22	25,87	78,49	623,00	22,85		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	140	20,80	15,80	20,10	305,90	0,30	331	101
	Соус сметанный (сладкий)	20	0,53	1,30	1,60	19,84	0,10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		340	26,55	21,60	28,90	415,74	1,70		
Итого за день		1566	67,64	60,74	161,27	1423,54	39,59		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10,40	16,11	2,80	195,10	0,40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1,00	4,50	3,90	59,50	3,50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1,60	4,23	10,23	85,50	0,03	1	3
	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,00	60,00	0,00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
Итого за Завтрак		415	14,53	25,04	41,77	447,10	3,93		

Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00		
Обед									
	Икра свекольная	50	1,30	3,6	5,3	57,7	4,6	55	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1,20	3,70	12,30	36,60	0,54	86	103
	Рыба, тушенная с овощами	100	9,44	5,10	4,50	106,53	3,34	261	104
	Картофель отварной	130	2,50	6,40	16,51	132,60	18,10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,30	99,00	0,50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
Хлеб ржаной	40	2,70	0,32	13,33	69,50	0,00	704	5	
Итого за Обед		700	19,16	19,32	86,08	548,93	27,08		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,00	703	106 (180 или 189)
	Кефир/Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	406	69
Итого за Полдник		250	9,60	9,90	45,20	308,50	1,40		
Итого за день		1465	42,70	56,10	185,62	1373,45	31,57		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3,83	3,5	0,23	47,3	0,00	306	107
	Каша гречневая вязкая	120	5,50	7,73	19,60	169,80	0,82	331	108

Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4,34	4,64	14,90	135,82	1,20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	4,80	6,84	7,13	110,20	0,07	3	80
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,43	14,31	71,10	1,20	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	94,50	0,00	701	71
Итого за Завтрак	416	13,56	14,11	46,18	388,42	2,47			
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
Итого за Завтрак второй	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00			
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0,40	0,05	1,30	7,00	5,00	55	112 или 192
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,20	3,70	12,30	86,60	0,54	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	9,80	2,90	5,00	84,80	0,80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	130	5,63	7,74	24,80	131,90	0,90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0,30	0,00	28,00	113,40	1,00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,32	13,33	69,50	0,00	704	5
Итого за Обед	680	21,55	14,91	94,57	540,20	8,24			
Полдник									
	Запеканка из творога	100	16,80	17,64	16,73	297,50	0,42	251	114
	Соус сметанный (сладкий)	20	0,53	1,30	1,60	19,84	0,10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник	300	22,55	23,44	25,53	407,34	1,82			
Итого за день	1496	57,77	52,70	180,85	1359,08	13,53			

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

8 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,82	5,20	16,52	131,80	1,30	101	115
	Бутерброд с маслом	25	1,60	4,23	10,03	85,50	0,03	1	3
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	132,20	1,30	388	88
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		435	10,82	12,81	56,47	384,80	2,63		
Завтрак второй	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	368	154
	Итого за Завтрак второй		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Обед	Икра морковная	50	1,20	3,60	5,20	57,50	4,00	54	149
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1,20	3,70	12,30	86,60	0,54	80	116
	Бифштекс	70	14,30	8,90	1,50	142,80	0,00	376	117
	Соус томатный	30	0,40	1,20	2,10	19,80	0,63	462	99
	Картофель отварной	130	2,50	6,40	16,51	132,60	18,10	136	105
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,50	0,20	20,80	86,40	3,90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		690	23,62	24,44	78,27	624,90	27,17		
Полдник	Булочка Российская	70	4,30	5,00	35,80	203,00	0,00	457	118
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534	2
	Итого за Полдник		250	9,52	9,50	44,44	298,40	2,34	
Итого за день		1475	45,73	47,82	195,40	1392,40	44,97		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

9 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	200	4,82	5,20	16,52	169,10	1,30	101	87
	Бутерброд с сыром	36	4,80	6,84	7,13	110,20	0,07	3	80
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,43	14,31	120,00	1,20	391	81
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		426	13,32	14,55	42,88	428,60	2,57		
Завтрак второй	Сок фруктовый	100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	407	36
	Итого за Завтрак второй		100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	
Обед	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0,90	3,20	3,70	46,50	2,90	22, 205	28, 209
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,30	3,60	7,70	68,40	7,42	65	97
	Плов из птицы	220	16,8	17,7	39,8	377	1,4	411	119
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,30	99,00	0,50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,32	13,33	69,50	0,00	704	5
Итого за Обед		690	23,72	25,02	98,67	707,40	12,22		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	6,90	11,62	10,00	171,80	1,60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0,70	1,40	1,80	22,34	0,13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
	Итого за Полдник		300	12,82	17,52	19,00	284,14	3,03	
Итого за день		1516	50,31	57,37	177,60	1404,56	18,82		

	Печенье (пряники, вафли)	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,00	703	106 (180 или 189)
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534	2
Итого за Полдник		230	9,02	9,40	45,84	303,90	2,34		
Итого за день		1425	45,80	51,84	182,15	1378,28	38,29		
Среднее значение за период		1497,00	40,60	45,20	196,20	1400,20	37,30		