МБДОУ Д/С № 4

Подписано цифровой подписью: МБДОУ Д/С № 4
DN: email=avdienko.olga.81@mail.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303032333533303134373030, 1.2.643.100.3=120B303330383936333353630, 1.2.643.100.1=120D313032323330343833393393431, title=Заведующий, o=МБДОУ Д/С № 4, street=УЛ ЧОНГАРСКАЯ, 55, l=Медведовская, st=23 Краснодарский край, c=RU, givenName=Ольга Васильевна, sn=Карачимова, cn=МБДОУ Д/С № 4
Дата: 2021.05.20 15:33:04 +03'00'

Согласовано:
На совете по питанию
От 12.01.2021 г.

Утверждаю:
Заведующий _____О.В. Карачимова
Приказ № ___ от _____2021 год

Зимнее 10-дневное меню (ясли)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо отварное	40 г.	4,9	4.5	0,3	61,3	
	Икра кабачковая (консервированная)	40 г.	0,8	3,8	3,3	50,9	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с сыром	30 г.	2,9	6,2	8,8	103,4	
2 завтрак:	Яблоко свежее	140 г.	0,6	0,6	13,7	65,8	
Обед:	Борщ «Кубанский»	200 г.	5,1	4,2	14,5	118,1	
	Плов с мясом	150 г.	7,6	8,5	22,5	197,0	
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,4	3,1	4,6	53,7	
	Компот из сухофруктов	170 г.			4,9	19,4	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Суп молочный вермешелевый	170 г.	6,4	5,6	25,2	177,2	
	Кофейный напиток	170 г.	4,5	3,7	17,7	101,7	
Итого за 1 день:			39,0	40,7	150,9	1 117,4	
2 день							
Завтрак:	Каша молочная из пшена и риса	170 г.	6,5	5,7	27,5	187,6	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с маслом	25 г.	1,6	4,3	9,8	85,0	
2 завтрак:	Кефир	160 г.	4,5	3,9	6,2	82,3	
Обед:	Суп гороховый	200 г.	7,8	6,5	19,3	167,5	
	Пюре картофельное	110 г.	2,4	2,6	14,6	91,6	
	Бефстроганов	55 г.	7,5	5,2	4,7	106,4	
	Салат из свеклы	60 г.	0,9	2,9	7,1	58,5	
	Компот из сухофруктов	170 г.			4,9	19,4	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100 г.	4,0	1,2	20,4	107,5	
	Какао с молоком	170 г.	4,7	3,9	12,1	102,2	
Итого за 1 день:			44,7	36,7	162,0	1 176,9	
3 день							
Завтрак:	Каша манная жидкая	170 г.	5,8	5,5	21,2	156,6	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с сыром	30 г.	2,9	6,2	8,8	103,4	

2 завтрак:	Яблоко свежее	140 г.	0,6	0,6	13,7	65,8	
Обед:	Суп с мясными фрикадельками	200 г.	6,2	7,8	12,3	143,7	
	Рыба жареная	50 г.	9,1	5,5	6,8	112,1	
	Салат «Винегрет»	130 г.	2,3	3,1	13,4	91,4	
	Компот из свежих яблок	170 г.	0,1	0,1	7,8	33,5	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Каша геркулесовая	170 г.	4,3	5,3	9,9	104,8	
	Кофейный напиток	170 г.	4,5	3,7	17,7	101,7	
Итого за 1 день:			40,6	38,3	236,1	1081,9	
4 день							
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130 г.	3,6	3,2	24,0	137,5	
	Кофейный напиток	200 г.	4,9	4,2	12,6	107,7	
	Бутерброд с маслом	25 г.	1,6	4,3	9,8	85,0	
2 завтрак:	Кондитерские изделия	30 г.					
	Сок яблочный	170 г.	0,9	0,2	17,2	73,1	
Обед:	Свекольник со сметаной	200 г.	6,2	8,4	15,6	163,1	
	Жаркое по-домашнему	150 г.	8,5	10,2	14,1	182,5	
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,4	3,1	4,6	53,7	
	Кисель из напитка	170 г.			10,5	42,0	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Блинчики со сметаной	90 г.	6,3	10,6	26,5	234,1	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
Итого за 1 день:			38,2	44,7	170,3	1247,6	
5 день							
Завтрак:	Рыба под омлетом	100 г.	7,8	4,6	3,3	87,3	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с маслом	25 г.	1,6	4,3	9,8	85,0	
2 завтрак:	Сок яблочный	170 г.	0,9	0,2	17,2	73,1	
Обед:	Суп с клецками	200 г.	6,1	5,1	21,4	154,6	
	Отварные куры	40 г.	11,7	10,1		138,3	
	Салат «Степной» из разных овощей	90 г.	1,5	3,1	7,9	67,8	
	Компот из свежих яблок	170 г.	0,1	0,1	7,8	33,5	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Оладьи из печени	80 г.	11,6	7,9	15,3	188,0	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
Итого за 1 день:			46,2	35,9	123,2	1 016,90	
6 день							
Завтрак:	Макароны с сыром	150 г.	5,4	5,4	21,9	158,8	

	Чай с сахаром	180 г.	0,1		5,0	20,1	
	Бутерброд с маслом	25 г.	1,6	4,3	9,8	85,0	
2 завтрак:	Яблоко свежее	140 г.	0,6	0,6	13,7	65,8	
Обед:	Борщ «Кубанский»	200 г.	5,1	4,2	14,5	118,1	
	Зразы рубленые с яйцом	60 г.	9,1	9,7	0,7	127,0	
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,4	3,1	4,6	53,7	
	Кисель из напитка	170 г.			11,5	45,9	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Суп молочный пшеничный	170 г.	5,9	5,5	20,7	156,1	
	Какао с молоком	170 г.	4,7	3,9	12,1	102,2	
Итого за 1 день:			38,6	37,2	144,8	1081,20	
7 день							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	170 г.	5,3	5,4	21,6	156,7	
	Чай с лимоном	170 г.			5,0	20,6	
	Бутерброд с маслом	25 г.	1,6	4,3	9,8	85,0	
2 завтрак:	Кефир	160 г.	4,8	0,2	6,4	49,5	
Обед:	Суп рыбный «Уха»	200 г.	6,1	3,0	12,6	101,8	
	Каша гречневая	110 г.	3,6	2,6	16,5	103,4	
	Гуляш	50 г.	7,4	8,6	4,1	126,3	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50 г.	0,8	1,9	4,0	37,2	
	Компот из свежих яблок	170 г.	0,1	0,1	7,8	33,5	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Сырники из творога	100 г.	2,7	3,8	16,5	110,3	
	Кофейный напиток	170 г.	4,5	3,7	17,7	101,7	
Итого за 1 день:			41,6	34,1	170,5	1 074,5	
8 день							
Завтрак:	Суп молочный пшеный	170 г.	5,9	5,7	21,1	159,4	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с сыром	30 г.	2,9	6,2	8,8	103,4	
2 завтрак:	Яблоко свежее	130 г.	0,5	0,5	12,1	57,9	
Обед:	Борщ «Кубанский»	200 г.	5,1	4,2	14,5	118,1	
	Оладьи из печени	80 г.	11,6	7,9	15,3	188,0	
	Компот из сухофруктов	170 г.			4,9	19,4	
	Салат из квашеной капусты с огурцом	60 г.	0,9	2,0	3,9	39,4	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Кондитерские изделия	30 г.					
	Кофейный напиток с молоком	180 г.	4,5	3,7	14,6	109,4	
Итого за 1 день:			36,2	30,7	130,6	963,5	
9 день							

Завтрак:	Запеканка из творога со сметаной	110 г.	3,4	5,9	14,9	134,0	
	Какао с молоком	220 г.	4,9	4,1	13,5	111,2	
	Бутерброд с маслом	25 г.	1,6	4,3	9,8	85,0	
2 завтрак:	Кондитерские изделия	30 г.					
	Сок яблочный	170 г.	0,9	0,2	17,2	73,1	
Обед:	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200 г.	12,1	14,6	16,5	250,7	
	Вермишель с рубленной курицей	130 г.	11,2	10,6	21,1	223,9	
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,4	3,1	4,6	53,7	
	Кисель из напитка	170 г.			10,5	42,0	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Суп молочный гречневый	170 г.	6,7	6,0	22,9	171,8	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
Итого за 1 день:			47,0	49,3	166,4	1314,3	
10 день							
Завтрак:	Пюре картофельное	110 г.	2,4	2,6	14,6	91,6	
	Чай с лимоном	170 г.			5,0	20,6	
	Бутерброд с маслом	25 г.	1,6	4,3	9,8	85,0	
	Сельдь	60 г.	5,2	5,1		67,2	
2 завтрак:	Яблоко свежее	140 г.	0,6	0,6	13,7	65,8	
Обед:	Суп картофельный с крупой	180 г.	1,9	2,2	16,4	93,6	
	Рагу овощное	160 г.	8,1	9,5	14,7	177,0	
	Компот из сухофруктов	170 г.			4,9	19,4	
	Хлеб пшеничный	37 г.	2,2	0,2	14,2	71,0	
	Хлеб ржаной	30 г.	2,5	0,3	16,1	77,5	
Полдник:	Оладьи из печени	80 г.	11,6	7,9	15,3	188,0	
	Чай с сахаром	170 г.	0,1		5,1	20,4	
	Салат из горошка зеленого консервированного	50 г.	0,9	2,0	2,1	29,9	
Итого за 1 день:			37,1	34,7	131,9	1 007	
Итого за весь период:							
Среднее значение за период:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:							

МБДОУ Д/С № 4

Подписано цифровой подписью: МБДОУ Д/С № 4
DN: email=avdienko.olga.81@mail.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303032333533303134373030, 1.2.643.100.3=120B303330383936333353630, 1.2.643.100.1=120D313032323330343833393393431, title=Заведующий, o=МБДОУ Д/С № 4, street=УЛ ЧОНГАРСКАЯ, 55, l=Медведовская, st=23 Краснодарский край, c=RU, givenName=Ольга Васильевна, sn=Карачимова, cn=МБДОУ Д/С № 4
Дата: 2021.05.20 15:33:44 +03'00'

Согласовано:
На совете по питанию
От 12.01.2021 г.

Утверждаю:
Заведующий _____О.В. Карачимова
Приказ № ___ от _____2021 год

Зимнее 10-дневное меню (сад)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо отварное	40 г.	4,9	4.5	0,3	61,3	
	Икра кабачковая (консервированная)	60 г.	1,2	5,5	4,8	73,5	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		6,0	24,2	
	Бутерброд с сыром	35 г.	3,7	7,6	10,8	127,1	
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед:	Борщ «Кубанский»	250 г.	5,9	5,6	17,1	143,0	
	Плов с мясом	180 г.	8,7	10,8	26,4	238,9	
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,4	3,1	4,9	54,9	
	Компот из сухофруктов	190 г.			6,8	27,1	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Суп молочный вермешелевый	190 г.	7,5	7,0	29,5	210,9	
	Кофейный напиток	190 г.	5,0	4,2	14,8	116,7	
Итого за 1 день:			**39,0**	**48,9**	**136,1**	**1 148,1**	
2 день							
Завтрак:	Каша молочная из пшена и риса	190 г.	7,4	7,1	34,7	232,6	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		6,0	24,2	
	Бутерброд с маслом	30 г.	1,8	6,0	11,4	107,1	
2 завтрак:	Кефир	170 г.	4,8	4,2	6,6	87,4	
Обед:	Суп гороховый	250 г.	9,5	8,7	23,1	208,8	
	Пюре картофельное	130 г.	3,0	3,7	18,2	118,5	
	Бефстроганов	60 г.	8,5	6,9	6,0	133,1	
	Салат из свеклы	70 г.	1,1	4,0	8,2	72,5	
	Компот из сухофруктов	190 г.			6,8	27,1	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120 г.	5,0	1,7	23,9	128,7	
	Какао с молоком	190 г.	5,3	4,5	14,0	117,8	
Итого за 1 день:			**46,5**	**46,8**	**158,9**	**1257,8**	

3 день							
Завтрак:	Каша манная жидкая	190 г.	6,8	6,8	26,6	193,9	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с сыром	35 г.	3,7	7,6	10,8	127,1	
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед:	Суп с мясными фрикадельками	250 г.	7,2	10,2	14,9	180,0	
	Рыба жареная	60 г.	10,8	6,5	10,2	142,8	
	Салат «Винегрет»	170 г.	2,9	4,2	17,0	117,9	
	Компот из свежих яблок	190 г.	0,1	0,1	9,1	39,2	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Каша геркулесовая	190 г.	4,8	6,6	12,9	130,1	
	Кофейный напиток	200 г.	4,7	3,9	14,3	111,5	
Итого за 1 день:			**41,7**	**46,5**	**135,6**	**1133,4**	
4 день							
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140 г.	4,4	3,5	30,3	170,5	
	Кофейный напиток	220 г.	5,2	4,4	16,1	125,9	
	Бутерброд с маслом	30 г.	1,8	6,0	11,4	107,1	
2 завтрак:	Кондитерские изделия	40 г.					
	Сок яблочный	190 г.	1,0	0,2	18,8	81,7	
Обед:	Свекольник со сметаной	250 г.	10,8	14,0	18,6	243,1	
	Жаркое по-домашнему	180 г.	9,8	12,8	18,2	227,5	
	Салат из квашеной капусты	90 г.	1,6	4,1	5,3	67,4	
	Кисель из напитка	190 г.			13,4	53,6	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Блинчики со сметаной	110 г.	7,5	13,5	31,8	288,1	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		5,1	20,4	
Итого за 1 день:			**42,2**	**58,5**	**169,0**	**1 385,3**	
5 день							
Завтрак:	Рыба под омлетом	110 г.	8,7	5,0	5,6	101,4	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с маслом	30 г.	1,8	6,0	11,4	107,1	
2 завтрак:	Сок яблочный	190 г.	1,0	0,2	18,8	81,7	
Обед:	Суп с клецками	250 г.	7,8	6,5	26,4	193,5	
	Отварные куры	45 г.	13,1	11,3		153,6	
	Салат «Степной» из разных овощей	100 г.	1,9	4,2	10,5	89,0	

	Компот из свежих яблок	190 г.	0,1	0,1	8,2	35,4	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Оладьи из печени	80 г.	14,4	9,7	19,5	233,4	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		5,1	20,4	
Итого за 1 день:			**49,0**	**43,0**	**110,6**	**1 035,9**	
6 день							
Завтрак:	Макароны с сыром	150 г.	6,4	6,3	24,0	178,2	
	Чай с сахаром	220 г.	0,1		6,0	24,2	
	Бутерброд с маслом	30 г.	1,8	6,0	11,4	107,1	
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед:	Борщ «Кубанский»	250 г.	5,6	5,4	15,6	135,6	
	Зразы рубленые с яйцом	70 г.	9,9	11,4	0,9	146,6	
	Салат из квашеной капусты	90 г.	1,5	3,1	6,2	61,2	
	Кисель из напитка	190 г.			14,4	57,5	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Суп молочный пшеничный	190 г.	7,0	6,9	25,9	193,2	
	Какао с молоком	190 г.	5,3	4,5	16,0	125,5	
Итого за 1 день:			**38,2**	**44,2**	**135,1**	**1 099,6**	
7 день							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	190 г.	6,2	6,8	27,2	194,0	
	Чай с лимоном	190 г.	0,1		6,1	25,8	
	Бутерброд с маслом	30 г.	1,8	6,0	11,4	107,1	
2 завтрак:	Кефир	180 г.	5,2	4,5	7,2	95,4	
Обед:	Суп рыбный «Уха»	250 г.	7,5	3,3	19,5	136,5	
	Каша гречневая	120 г.	4,3	3,5	19,2	125,2	
	Гуляш	60 г.	8,3	9,2	5,1	137,3	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	70 г.	1,1	4,0	5,8	63,2	
	Компот из свежих яблок	190 г.	0,1	0,1	8,7	37,3	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Сырники из творога	110 г.	3,9	4,4	21,0	138,0	
	Кофейный напиток	190 г.	5,0	4,2	13,9	112,9	
Итого за 1 день:			**43,5**	**46,0**	**145,1**	**1 172,7**	
8 день							
Завтрак:	Суп молочный пшеный	190 г.	7,0	7,1	27,3	201,5	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		5,1	20,4	
	Бутерброд с сыром	35 г.	3,5	7,3	10,8	123,8	
2 завтрак:	Яблоко свежее	140 г.	0,5	0,5	12,9	62,0	
Обед:	Борщ «Кубанский»	250 г.	5,7	5,5	15,7	136,8	
	Оладьи из печени	80 г.	14,4	9,7	19,5	233,4	

	Компот из сухофруктов	190 г.			5,8	23,2	
	Салат из квашеной капусты с огурцом	80 г.	1,2	3,0	4,6	52,7	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Кондитерские изделия	50 г.					
	Кофейный напиток с молоком	200 г.	5,0	4,2	14,8	116,7	
Итого за 1 день:			**37,4**	**37,3**	**116,5**	**970,5**	
9 день							
Завтрак:	Запеканка из творога со сметаной	140 г.	4,6	6,8	23,8	184,1	
	Какао с молоком	230 г.	5,5	4,7	14,3	123,1	
	Бутерброд с маслом	30 г.	1,8	6,0	11,4	107,1	
2 завтрак:	Кондитерские изделия	40 г.					
	Сок яблочный	190 г.	1,0	0,2	18,8	81,7	
Обед:	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250 г.	15,3	19,0	21,4	322,6	
	Вермишель с рубленной курицей	160 г.	12,3	12,1	24,8	257,9	
	Салат из квашеной капусты	80 г.	1,4	3,1	4,9	54,9	
	Кисель из напитка	190 г.			13,4	53,6	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Суп молочный гречневый	190 г.	7,8	7,4	26,6	204,0	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		6,0	24,2	
Итого за 1 день:			**49,8**	**59,3**	**165,4**	**1 413,2**	
10 день							
Завтрак:	Пюре картофельное	130 г.	3,0	3,7	18,2	118,5	
	Чай с лимоном	190 г.	0,1		6,2	25,9	
	Бутерброд с маслом	30 г.	1,8	6,0	11,4	107,1	
	Сельдь	70 г.	6,1	6,0		78,4	
2 завтрак:	Яблоко свежее	150 г.	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед:	Суп картофельный с крупой	250 г.	2,7	3,3	23,4	134,2	
	Рагу овощное	180 г.	9,3	11,9	17,9	217,3	
	Компот из сухофруктов	190 г.			5,8	23,2	
	Хлеб пшеничный	40 г.					
	Хлеб ржаной	37 г.					
Полдник:	Оладьи из печени	80 г.	14,4	9,7	19,5	233,4	
	Чай с сахаром	190 г.	0,1		8,0	31,9	

	Салат из горошка зеленого консервированного	60 г.	1,1	2,0	2,6	32,8	
Итого за 1 день:			**39,2**	**43,2**	**127,7**	**1 073,2**	
Итого за весь период:							
Среднее значение за период:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:							