

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 23 «Вишенка»

Основное меню

**Возрастная категория -
дети 1-3 лет**

**Сезон – лето
(с 1 июня по 30 сентября)**

г.Краснодар

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель  Шиневская Е.И.
подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды			
День: 1								
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,0	3,3	16,3	110,5	414	
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227	
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,7	3,8	16,3	117,2	101	
Общий выход всех блюд на Завтрак		365	21,5	20,9	43,1	445,9		
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,8	0,1	15,2	69,0		
Обед	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0		
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	61.07	
	Огурец свежий	45	0,4	0,1	1,6	6,7		
	Каша пшеничная	110	4,6	4,5	20,2	139,5	179	
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	19,5	12,9	4,2	210,9	294	
	Суп картофельный вегетарианский	180	1,9	4,4	12,5	97,0	84	
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,0	13,7	54,8	390	
Общий выход всех блюд на Обед		665	30,8	22,4	79,0	636,3		
Полдник	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,7	6,1	4,0	124,8	271	
	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	80,8	420	
	Пюре картофельное	120	2,8	4,0	18,6	121,0	339	
	Яблоки	95	0,4	0,0	9,7	39,4	386	
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	1,6	31,0	14	
Общий выход всех блюд на Полдник		490	18,8	16,4	47,1	432,1		
Итого за 1 день:			71,9	59,9	184,3	1583,4		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	6,5	6,9	23,3	182,5	220
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1
	Чай с молоком	150	3,9	3,3	14,1	100,8	413
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Икра кабачковая консервированная	40	0,0	2,9	2,9	38,2	57
Общий выход всех блюд на Завтрак		355	23,2	27,0	50,9	539,8	
Завтрак2	персик	95	0,9	0,1	9,1	42,9	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		95	0,9	0,1	9,1	42,9	
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	10,0	40,2	394
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	61.07
	Печень по-строгановски	50/50	14,5	8,0	5,7	156,1	
	Картофель отварной	120	2,4	2,7	19,6	112,3	136
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,9	4,2	10,4	87,1	73
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	2,0	3,5	32,3	41
Общий выход всех блюд на Обед		650	23,4	17,5	76,1	555,4	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	80	15,0	13,6	11,7	229,0	249
	Какао с молоком	150	4,3	3,5	14,3	105,6	416
	Суп молочный с пшенной крупой	150	5,3	4,7	15,3	124,7	101
	Печенье (25)	25	1,8	4,0	17,3	110,0	стр.162
Общий выход всех блюд на Полдник		405	26,3	25,9	58,5	569,3	
Итого за 2 день:			73,8	70,5	194,6	1707,4	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шиневская Е.И.

подпись _____ расшифровка подписи _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории		
День: 3								
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1	
	Омлет с зеленым горошком	80	14,6	14,2	4,4	203,6	233	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0		
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	1,3	26,9	13	
	Чай с сахаром (10/0,5)	150	0,0	0,0	8,0	31,9	411	
Общий выход всех блюд на Завтрак		315	17,7	20,6	31,6	380,5		
Завтрак2	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	80,8	420	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	4,3	3,7	6,0	80,8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,7	4,4	14,7	116,3	87	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0		
	Жаркое по-домашнему	170	20,0	14,1	19,5	284,8	292	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0		
	Кисель из вишни	150	0,2	0,1	19,6	81,0	396	
	Салат из белокачанной капусты	40	0,7	2,0	1,9	29,6	21	
Общий выход всех блюд на Обед		590	29,0	21,1	77,5	615,8		
Полдник	Булочка ванильная	50	7,8	6,2	32,9	218,8	450	
	Запеканка из творога с морковью	95	15,0	12,8	12,3	223,3	252	
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	5,6	5,2	16,0	132,9	101	
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418	
Общий выход всех блюд на Полдник		445	29,3	24,3	76,3	644,0		
Итого за 3 день:			80,4	69,8	191,4	1721,0		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Воды		
День: 4								
Завтрак	Суп молочный манный	150	5,8	5,0	16,3	133,2	99	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,0	3,3	16,3	110,5	414	
	Бутерброд с сыром	45	4,6	6,8	14,8	139,8	3	
Общий выход всех блюд на Завтрак		345	14,4	15,1	47,5	383,6		
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,8	0,1	15,2	69,0		
Обед	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0		
	Суп картофельный с клецками	180	4,1	5,7	18,7	141,5	91	
	Свекла, тушенная в белом соусе	120	2,0	1,6	12,1	70,6	357	
	Мясо отварное	75	17,6	12,9	0,5	188,4	289	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	61.07	
	Огурец свежий	45	0,4	0,1	1,6	6,7		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	10,0	40,2	394	
Общий выход всех блюд на Обед		630	28,4	20,8	69,7	574,8		
Полдник	Шницель рыбный натуральный	70	10,8	7,1	6,0	146,9	274	
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Яблоки	95	0,4	0,0	9,7	39,4	386	
	Булочка школьная	60	5,8	2,7	39,6	205,6	455	
	Рагу из овощей	120	2,3	5,6	14,2	115,4	148	
	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	80,8	420	
Общий выход всех блюд на Полдник		510	24,7	19,2	82,8	623,3		
Итого за 4 день:			68,2	55,2	215,2	1650,7		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды			
День: 5								
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	150	5,8	5,2	18,6	143,5	101	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1	
	Какао с молоком	150	4,3	3,5	14,3	105,6	416	
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0		
	Груши	95	0,4	0,3	9,1	40,1	386	
Общий выход всех блюд на Завтрак		490	25,2	23,2	64,5	564,5		
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,8	0,1	15,2	69,0		
Обед	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0		
	Плов из птицы	160	25,0	24,1	28,1	428,5	321	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0		
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	1,6	31,0	14	
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,0	4,2	11,9	93,1	63	
	Кисель из яблок	150	0,1	0,0	17,9	71,8		
Общий выход всех блюд на Обед		580	31,0	31,3	81,3	728,4		
Полдник	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3		
	Сырники из творога	55	10,3	7,7	11,6	156,8	245	
	Биокефир	155	4,5	3,7	6,0	76,3	420	
	Икра кабачковая	120	1,2	6,3	7,7	91,5	54	
	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1		
	Огурец свежий	45	0,4	0,1	1,6	6,7		
Общий выход всех блюд на Полдник		425	19,5	19,6	60,5	494,6		
Итого за 5 день:			76,5	74,2	221,4	1856,4		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Руководитель  ШИНЕВСКАЯ Е.И.
подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	4,0	3,3	16,3	110,5	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1
	Суп молочный с манной крупой	150	5,5	5,1	16,7	133,8	101
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		385	23,6	22,4	51,5	500,5	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Суп картофельный с крупой	180	1,4	3,0	12,1	80,8	86
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	19,9	14,8	17,2	281,3	290
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	61.07
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	1,3	26,9	13
	Компот из свежих плодов	150	0,2	0,0	12,9	53,1	
Общий выход всех блюд на Обед		600	26,1	20,8	70,3	569,5	
Полдник	Капуста тушеная	120	2,9	4,2	8,9	84,3	143
	Булочка молочная	50	4,6	2,0	24,4	133,7	466
	Суфле из рыбы	70	13,6	6,5	2,7	124,1	284
	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	80,8	420
	Яблоки	95	0,4	0,0	9,7	39,4	386
Общий выход всех блюд на Полдник		485	25,8	16,4	51,7	462,1	
Итого за 6 день:			76,0	59,8	183,6	1578,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель  Шиневская Е.И.
подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный с клецками	150	7,4	5,8	21,4	166,0	105
	Бутерброд с сыром	45	4,6	6,8	14,8	139,8	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Чай с сахаром (10/0,5)	150	0,0	0,0	8,0	31,9	411
Общий выход всех блюд на Завтрак		405	24,5	23,0	52,5	513,9	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	3,3	13,6	91,2	88
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Тефтели из печени с рисом	70	10,0	5,4	7,8	120,9	301
	Пюре картофельное	120	2,8	4,0	18,6	121,0	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	10,0	40,2	394
	Помидоры свежие	40	0,5	0,1	1,6	9,4	89
Общий выход всех блюд на Обед		610	18,6	13,2	73,4	486,6	
Полдник	Кабачки, тушеные в сметане	120	1,5	5,1	8,8	85,4	359
	Запеканка из творога	80	14,5	13,4	14,9	238,3	251
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	80,8	420
	персик	95	0,9	0,1	9,1	42,9	
Общий выход всех блюд на Полдник		465	22,8	22,5	48,6	494,4	
Итого за 7 день:			66,3	58,7	184,6	1541,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	5,6	5,2	16,0	132,9	101
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1
	Чай с молоком	150	3,9	3,3	14,1	100,8	413
Общий выход всех блюд на Завтрак		325	11,1	12,3	40,0	313,8	
Завтрак2	Яблоки	95	0,4	0,0	9,7	39,4	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		95	0,4	0,0	9,7	39,4	
Обед	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Гуляш из отварного мяса	60/60	19,4	15,1	4,8	231,0	293
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Каша гречневая	110	3,9	4,5	24,2	153,1	179
	Борщ зеленый	180	4,2	6,0	13,7	125,0	71
	Кисель из вишни	150	0,2	0,1	19,6	81,0	396
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	0,6	2,0	1,7	27,5	17
Общий выход всех блюд на Обед		640	31,0	28,1	81,9	702,6	
Полдник	Биокефир	155	4,5	3,7	6,0	76,3	420
	Помидоры свежие	40	0,5	0,1	1,6	9,4	89
	Рыба, запеченная в омлете	70	15,0	9,6	1,9	172,0	263
	Картофель, тушеный в соусе	100	2,6	6,9	18,4	145,8	144
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Печенье (25)	25	1,8	4,0	17,3	110,0	стр.162
Общий выход всех блюд на Полдник		410	25,8	24,5	55,0	560,5	
Итого за 8 день:			68,3	64,9	186,5	1616,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	4,0	3,3	16,3	110,5	414
	Омлет с сыром	70	16,9	18,2	1,6	238,1	230
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	1,3	26,9	13
Общий выход всех блюд на Завтрак		305	24,2	27,9	37,1	493,6	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	10,0	40,2	394
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	4,5	15,8	122,3	87
	Печень, тушеная в соусе	50/50	14,1	5,1	4,0	121,8	
	Макаронные изделия отварные	100	4,5	4,2	28,3	168,3	335
	Салат летний	45	0,6	2,4	3,3	36,3	16
Общий выход всех блюд на Обед		615	26,5	16,5	79,2	573,9	
Полдник	Чай с сахаром (10/0,5)	150	0,0	0,0	8,0	31,9	411
	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,3	5,1	19,3	143,8	101
	Пудинг из творога (паровой)	60	10,4	10,8	11,6	185,0	248
	Нектарин	95	0,7	0,2	6,2	33,4	
Общий выход всех блюд на Полдник		455	16,3	16,1	45,1	394,1	
Итого за 9 день:			67,5	60,6	171,5	1507,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	3,8	9,9	80,1	1
	Какао с молоком	150	4,3	3,5	14,3	105,6	416
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Суп молочный с пшенной крупой	150	5,3	4,7	15,3	124,7	101
Общий выход всех блюд на Завтрак		385	23,7	22,4	48,1	486,5	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Кнели куриные с рисом	60	13,9	4,8	4,0	115,5	329
	Борщ с картофелем	180	1,9	4,2	12,6	95,8	64
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	61.07
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	1,6	31,0	14
	Пюре картофельное	120	2,8	4,0	18,6	121,0	339
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,0	11,2	48,4	417
Общий выход всех блюд на Обед		600	23,1	15,9	70,7	520,2	
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	80,8	420
	Булочка "Веснушка"	55	7,3	6,9	34,4	229,2	456
	Пудинг рыбный запеченный	60	13,7	5,0	6,6	125,9	285
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,1	2,1	2,7	37,2	10
	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		360	30,0	19,6	85,7	648,1	
Итого за 10 день:			77,3	58,0	214,7	1700,8	
Итого за весь период:			726,0	631,5	1947,7	16462,8	
Среднее значение за период:			72,6	63,1	194,8	1646,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,4	3,8	11,8		