

Стотик
Ирина
Геннадьев
на

Подписано
цифровой
подписью: Стотик
Ирина
Геннадьевна
Дата: 2023.06.01
14:54:42 +03'00'



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №258
Стотик И.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
На летне-осенний период

Первомайского района г. Ростова-на-Дону для детей от 3 до 7 лет с 12 -
часовым пребыванием.

Рацион: МБДОУ №258

неделя 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
	Овощи свежие (порциями) огурцы/Зелен. горошек	50	0,35	0,05	0,95	6	148
	Хлеб пшеничный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Масло сл. на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Сыр полутвердый	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
Итого за Завтрак		430	10,1	14,1	26,7	361,0	
II Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
Итого за II Завтрак		180	0,9	0,18	18	101,93	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372
	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
	Компот из сухофрукты	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
Итого за обед		680	24,1	19,4	113,4	668,3	
Полдник							
	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
Итого за полдник		250	11,3	13,7	37,7	291,8	
Ужин							
	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	Фрукты св.	100	0,26	0,17	11,47	52	82
Итого за ужин		480	11,12	16,18	75,81	464,81	
Итого дня		2005	57,46	63,46	271,6	1887,8	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Хлеб пшеничный	40	3,40	1,32	17,00	96,8	573
	Масло сл. на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Яйцо отварное	40	6,22	5,68	0,34	21,63	267
Итого за Завтрак		485	15,0	15,6	44,2	393,7	
II Завтрак	Сок	170	0,9	0,18	18	101,93	501
Итого за II Завтрак		170	0,9	0,18	18	101,93	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	359
	Каша гречневая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
	Овощи свежие (порциями)помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
	Хлеб ржан	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		690	26,4	22,7	106,3	680,5	
Полдник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
	Кефир	200	5,6	5	8	106	470
Итого за полдник							
Ужин							
	Сырники из творога запеченные	120	4,4	13,2	23,7	231	285
	Соус сметанный	30	0,43	1,5	1,76	22,2	408
	Хлеб пшенич.	40	3,4	1,32	17	96,8	573
	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
Итого за ужин		470	13,53	20,69	62,39	495,6	
Итого дня		2070	65,13	69,06	276,01	1986,18	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
	Хлеб пшеничный	30	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Масло сливочное на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Сыр на хлеб	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
	Кофейный с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
Итого за Завтрак		450	13,69	15,82	54,48	380,6	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	95	82
Итого за II Завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,11	128,65	377
	Овощи свежие (порциями)огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
	Хлеб рж	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		690	19,2	25,1	81,8	626,9	
Полдник							
	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
	Кефир	200	5,6	5	8	106	470
Итого за полдник							
Ужин							
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206
	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3
	Хлеб пшенич	40	2,55	0,99	12,75	72,6	573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
Итого за ужин		500	15,48	16,53	74,52	474,64	
Итого дня		1985	56,02	63,03	268,32	1864,15	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Хлеб пшеничный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Масло сливочное на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
Итого за Завтрак		450	10,86	14,65	61,85	378,03	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
Итого за II Завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		690	19,69	19,12	93,36	678,28	
Полдник							
	Крендель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460
	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за полдник		250	11,68	11,15	36,48	278,25	
Ужин							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289	236
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	Яйцо отварное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
	Хлеб пшеничный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
Итого за ужин		484	17,93	18,23	59,46	479,01	
Итого дня		2009	61,66	63,65	272,15	1908,6	

Рацион: МБДОУ №258			неделя 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	120	11,9	11,9	37,6	179	14/5
	Соус сметанный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
	Хлеб пшеничный	35	2,55	0,99	12,75	72,6	573
	Масло сливочное на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
Итого за Завтрак		405	20,7	22,3	72,6	411,5	
II Завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	170	0,9	0,18	18	101,93	501
Итого за II Завтрак		170	0,9	0,18	18	101,93	
Обед							
	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
	Жаркое по домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328
	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		680	18,7	28,2	87,5	706,1	
Полдник							
	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за полдник		305	7,2	7,1	37,3	301,7	
Ужин							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Хлеб пшенич.	50	4,25	1,65	21,25	121	573
Итого за ужин		450	13,17	11,14	68,22	476,03	
Итого дня		2050	60,6	68,9	283,7	1997,2	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Капуста тушенная	130	2,58	4,56	12,96	151,72	380
	Яйцо отварное	40	6,22	5,68	0,34	21,63	267
	Чай	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Масло сл на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Сыр полутвердый	13	3,13	3,84	0,04	28,03	457
	Хлеб пшен	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
Итого за Завтрак		405	14,6	18,7	34,2	358,6	
II Завтрак	Сок	100	1,5	0,5	21	95	82
Итого за II Завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
	Птица тушенная	80	4,41	7,62	8,35	184	301
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		690	14,4	16,2	81,7	604,4	
Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531
	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за полдник		260	10,1	14,1	48,3	262,3	
Ужин							
	Каша «Дружба»	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229
	Хлеб пшенич.	50	4,25	1,65	21,25	121	573
	Молоко кип.	200	5,6	5	9,4	104	469
Итого за ужин		545	16,59	12,65	79,8	527,93	
Итого за день		2025	55,7	61,7	243,9	1753,2	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	6,38	16,2	24,04	187,14	279
	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
	Масло сл. на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
Итого за Завтрак		445	13,2	24,4	57	384,7	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
Итого за II Завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
	Оладьи из печени по кунцевски	80	4,8	1,86	5,04	228	357
	Картофель отварное с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
	Овощи свежие (порциями) огурец	50	0,35	0,05	0,95	6	148
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		690	13,8	12	87,4	643,1	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
	Кефир	200	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за полдник		250	10,8	14,5	46,3	298	
Ужин							
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
	Яйцо отварное	40	6,22	5,68	0,34	121,63	267
	Кофейный с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	82
Итого за ужин		580	20,99	17,71	78,63	600,87	
Итого дня		1723	58,75	68,53	269,3	1926,63	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
	Масло на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
Итого за Завтрак		445	15,73	17,96	51,59	424,17	
II Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
Итого за II Завтрак		180	0,9	0,18	18	10,93	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
	Перец фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		630	19,1	24,5	88,7	633,5	
Полдник							
	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за полдник		305	7,2	7,1	37,3	301,7	
Ужин							
	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
Итого за ужин		490	16,02	19,82	65,05	444,34	
Итого за день		1688	55,8	65,8	260,6	1858,4	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,53	3,5	19,74	102,52	206
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	Масло сливочное на хлеб	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
Итого за Завтрак		460	15,25	18,8	53,24	388,63	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
Итого за II Завтрак							
Обед							
	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64
	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		680	18,0	23,8	81,9	645,5	
Полдник							
	Пирожок печенный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	108,9	535
	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
Итого за полдник		250	11,7	10,1	30,1	276,3	
Ужин							
	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
	Хлеб пшен	50	4,26	1,65	21,25	121	573
	Кофейный с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
Итого за ужин		450	11,8	12,84	66,87	432,31	
Итого дня		1915	55,1	62,2	253,0	1790,5	

Рацион: МБДОУ №258

неделя 2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
	Хлеб пшен	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Масло сливочное	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	Сыр полутвердый	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
Итого за Завтрак		440	10,06	12,41	48,84	350,36	
II Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,9	0,18	18	101,93	501
Итого за II Завтрак		150	0,9	0,18	18	101,93	
Обед							
	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349
	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
Итого за обед		690	23,6	27,8	96	680,2	
Полдник							
	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
	Кефир	200	5,6	5	8	106	470
Итого за полдник		250	6,2	5,1	36,5	287	
Ужин							
	Вареники ленивые со сметаной	150	7,37	13,68	29,07	224,1	289
	Хлеб пшеничный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
	Фрукты св.	100	1,5	0,5	21	95	82
	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
Итого за ужин			15,04	18,11	78,79	487,48	
Итого дня		1678	58,87	67,34	278,16	1954,13	