

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 256»

г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 201

тел./факс: 222-13-67

УТВЕРЖДАЮ

«06» 06 2022 г.

Заведующий МБДОУ № 256  И.И. Евдокименко

Циклическое десятидневное меню для организации питания в МБДОУ № 256 (лето-осень)

МБДОУ №256

Заведующий
Сезон: лето-осень



М.В. Додикова
В.В. Додикова

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Омлет натуральный	100	4,2	6,44	3,36	189,26	268
2	Калуста тушеная	40	7,74	13,6	38,8	455,16	380
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,54	0,98	12,7	72,5	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
5	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	9,8	34,5	457
	итого	355	14,65	24,65	64,67	788,72	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	1,62	0,32	32,4	183,4	501
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	150	3,3	4,58	19,7	135,8	129
2	Гуляш из говядины	60	8,68	7,9	19,1	254,25	327
3	Картофель отварной на растит. Масле	100	3,4	5,97	40,5	178,68	152
4	Овощи свежие (порциями)	30	0,58	0,08	1,58	10	148
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	16,8	69,3	495
6	Хлеб бородинский	40	5,06	0,6	30,5	151,2	
	итого	530	21,33	19,14	128,18	799,2	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	150	16	6,6	6,6	12	
2	Печенье	50	2	2	13	29	
	итого	200	18	8,6	19,6	4,1	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с манной крупой	180	5,12	9,52	34,7	24,9	140
2	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	2,91	15,9	96,9	465
3	Хлеб пшеничный	30	7,08	2,75	35,4	201,6	
	итого	390	15,46	15,18	86	547,5	
ИТОГО за целый день			43,23	46,4	204	1398,7	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Котлеты рыбные	60	6,7	7,4	10,15	120,5	307
2	Икра свекольная	100		0,96	1,5	17,49	79
3	Хлеб пшеничный	30	0,03	3,6	0,01	37,3	573
4	Масло сливочное	5	2,54	0,98	12,7	72,5	79
5	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	9,8	34,5	457
	итого	375	9,41	12,97	34,16	282,29	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукта свежая	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	2,48	5,9	14,5	172,7	
2	Печень тушеная в сметанном соусе	150	10,78	16,68	36,6	408,3	
3	Каша гречневая	100	0,58	0,08	1,58	10	
4	Компот из смеси сухофрукты	150	0,31	0,01	16,8	69,37	495
5	Хлеб бородинский	40	5,06	0,6	30,5	151,2	
	итого	590	19,21	23,27	99,9	811,57	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	150	16	6,6	6,6	12	
2	Булочка домашняя	60	6,69	11,6	45,6	236,4	542
	итого	210	22,69	18,2	52,2	248,4	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная	180	6,1	9,57	22,6	321,1	236
2	Какао с молоком	180	3,54	3,07	15,37	92,9	462
3	Хлеб пшеничный	30	7,08	2,75	36,4	201,6	
	Итого	390	16,72	15,39	74,37	615,6	
ИТОГО за целый день			42,83	47,33	199,8	1411,2	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	11,5	21,37	45,4	345,47	289
2	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
3	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,98	12,7	72,5	573
4	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	9,8	34,5	457
	итого	335	14,21	25,98	67,91	489,77	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукта свежая	100	1,5	0,5	21	9,6	82
	итого	100	1,5	0,5	21	9,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	3,24	4,58	19,77	135,8	129
2	Куры отварные	60	21	21	1,16	165,6	125
3	Макаронные изделия отварные	100	7,64	6,12	38,04	253,32	256
4	Овощи свежие (порционные)	30	0,58	0,08	1,58	10	148
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	16,8	69,3	495
6	Хлеб бородинский	40	5,06	0,6	30,5	151,2	
	итого	530	37,83	32,39	107,85	785,22	
полдник 15.30							
1	Кофейный напиток с молоком	150	3,92	3,49	19,18	116,28	465
2	Булка каролинка	60	2	2	13	29	
	итого	210	5,92	5,49	32,18	145,28	
ужин 18.30							
1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	180	7,7	8,43	28,7	222,4	234
2	Молоко кипяченое	180	13,3	5,5	5,5	10	
3	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,98	12,7	72,5	573
	итого	390	23,54	14,91	46,9	82,5	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день			43,37	48,02	205,4	1407,13	

МБДОУ № 256

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Рыба тушеная в томате с овощами	60	7,85	9,07	16,85	134,5	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,23	4,2	23,6	123,02	206
3	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
4	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,98	12,7	72,5	573
5	Сыр полутвердый (порциями)	10	4,06	0,99	0,05	63,1	75
6	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	17,6	62,1	457
	итого	355	18,87	22,87	70,81	492,52	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	1,62	0,32	32,4	183,4	501
	итого	100	1,62	0,32	32,4	183,4	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,21	7,18	15,64	123,6	104
2	Котлеты из говядины	60	13,34	19,3	17,8	281,82	339
3	Пюре картофельное	100	3,49	5,9	23,5	167,16	377
4	Овощи свежие	30	0,58	0,08	1,58	10	148
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	16,8	69,3	495
6	Хлеб бородинский	40	5,06	0,6	30,5	151,2	
	итого		26,8	33,07	105,82	803,08	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	150	16	6,6	6,6	12	
2	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	
	итого	200	16,55	6,65	35,1	193	
ужин 18.30							
1	Омлет натуральный	100	4,2	6,44	3,36	189,26	268
2	Икра кабачковая	90	0,25	1,3	1,64	19,3	50
3	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,98	12,7	72,5	573
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	2,91	15,9	96,9	465
	итого	400	10,25	11,63	33,6	377,96	
ИТОГО за целый день			54,77	61,23	261,42	1794,16	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка творожная	100	5,27	15,83	28,43	277,19	285
2	Соус сметанный сладкий	30	0,43	1,5	1,76	22,2	408
3	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
4	Хлеб пшеничный	35	3,8	15,08	19,42	110,6	
5	Чай с сахаром						457
	итого						
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	1,62	0,32	32,4	183,4	501
	итого	100	1,62	0,32	32,4	183,4	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	150	5,09	16,13	17,6	184,3	98
2	Перец фаршированный с мясом и рисом	150	16,93	26,08	46,9	434,66	332
3	Овощи свежие (порционные)	30	0,58	0,08	0,58	10	148
4	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0,01	16,8	69,3	495
5	Хлеб бородинский	40	5,06	0,6	30,5	151,2	
	итого	520	27,97	42,9	113,38	849,46	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	150	6,04	5,4	10,14	112,26	469
2	Булочка Российская	60	3,9	2,99	38,9	199,99	196
	итого	210	9,94	8,39	49,04	312,25	
ужин 18.30							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	9,77	10,51	43,27	363,3	235
2	Какао с молоком	180	3,54	3,07	15,37	92,9	462
3	Хлеб пшеничный	30	7,08	2,75	35,4	201,6	
	итого	390	20,39	16,33	94,04	657,8	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день			42,13	48,19	204	1409,15	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
3	Яйцо отварное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Икра кабачковая	120	1,1	5,64	7,1	83,52	50
3	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,98	12,7	72,5	573
4	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
5	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	9,8	34,5	457
	итого	384	10,03	15,93	29,95	249,45	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукта свежая	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,77	2,75	16,4	98,05	113
2	Ежики	60	6,3	4,87	7,28	98,22	350
3	Картофель отварной на растительном масле	100	2,36	4,15	28,1	124,08	152
4	Овощи свежие (порционные)	30	0,58	0,08	1,58	10	148
5	Компот из смеси сухофруктов	50	0,31	0,01	16,8	69,3	495
6	Хлеб бородинский	40	5,06	0,6	30,5	151,2	
	итого	530	18,38	12,46	115,66	550,85	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	150	6,04	5,4	10,14	112,26	469
2	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	
	итого	200	6,59	5,45	38,69	293,26	
ужин 18.30							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,92	8,51	35,05	294,3	235
2	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	2,91	15,9	96,9	465
3	Хлеб пшеничный	30	7,08	2,75	35,4	201,6	
	итого	390	18,26	14,17	86,35	592,8	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день			44,76	48,51	205,6	1586,36	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Биточки рыбные	60	3,82	4,26	5,76	67,8	307
2	Капуста тушеная	100	2,15	3,8	10,8	126,43	380
3	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
4	Хлеб пшеничный	35	2,95	1,1	14,7	84,5	
5	Чай с сахаром	150	0,09	0,01	6,6	23,2	457
	итого	350	9,04	12,77	37,87	339,23	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,58	1,7	8,57	111,54	129
2	Оладьи из печени	150	7,55	13,4	27,4	262,1	330
3	Пюре картофельное	100	2,06	3,5	13,9	98,9	377
4	Сок фруктовый	150	0,5	0,12	10	56,5	501
5	Хлеб бородинский	40	3,24	0,4	19,5	96,8	574
	итого	520	13,08	15,63	66,04	530,54	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	150	3,39	3,03	5,7	53,15	469
2	Булка каролинка	60	4,98	3,9	31,5	184,2	
	итого	210	8,37	6,93	7,2	237,35	
ужин 18.30							
1	Рагу из овощей	180	6,44	14,8	44,6	303,57	177
2	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,3	16,9	96,6	
3	Какао с молоком	180	2,87	3,32	16,6	76,4	462
	итого	400	12,69	19,42	78,1	426,57	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день			43,68	50,25	204,21	1428,6	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,36	13,68	29,07	221,1	289
2	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
3	Сыр полутвердый (порционный)	10	2,4	2,95	0,03	36,26	75
4	Хлеб пшеничный	35	2,95	1,1	14,7	84,5	
5	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	8	27,9	457
	итого	350	12,85	21,35	51,81	407,06	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ летний	150	2,35	2,31	2,89	46,73	64
2	Рагу из птицы	180	18,9	17,1	14,31	287,1	376
5	Овощи свежие (порционные)	30	0,21	0,05	0,57	3,6	148
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21	0,01	11,7	48,2	495
	Хлеб бородинский	40	3,24	0,4	19,5	96,8	574
	итого	550	27,01	4,67	50,56	544,33	
полдник 15.30							
1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
2	Булочка домашняя	40	3,28	5,6	22,3	115,7	542
	итого	220	5,8	7,85	34,5	194,9	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная	180	4,98	7,75	27,36	260,1	236
2	Молоко кипяченое	180	6,44	8,3	44,6	303,57	
3	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,3	16,9	96,6	
	итого	400	14,8	92,05	88,6	400,17	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день			60,96	61,42	246,73	1711,46	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	10,8	0,42	0,48	49,2	295
2	Каша пшеничная	100	2,06	3,5	13,9	98,9	377
3	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
5	Хлеб пшеничный	35	2,95	1,1	14,7	84,5	
6	Чай с сахаром	150	0,09	0,01	6,6	23,2	457
	итого	350	15,93	8,63	35,69	293,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ летний	150	2,85	9	9,8	103,6	98
2	Плов из говядины	150	9,52	14,67	26,4	244,5	332
3	Овощи свежие (порционные)	30	0,21	0,05	0,57	3,6	148
4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	56,5	501
5	Хлеб бородинский	40	3,24	0,4	19,5	96,8	574
	итого	520	16,32	24,22	66,27	505	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	180	6,454	8,3	44,6	303,57	
2	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
	итого	230	6,99	8,35	73,1	484,57	
ужин 18.30							
1	Каша "Дружба"	180	4,71	4,95	25,33	187,13	229
2	Какао с молоком	180	2,87	3,32	16,6	76,4	462
3	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,3	16,9	96,6	
	итого	400	10,96	9,57	58,83	360,13	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день			51,7	51,27	254,89	1283,33	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога со сметаной	120	6,83	13,68	22,5	157,01	279
2	Масло сливочное	5	0,03	3,6	0,01	37,3	79
3	Сыр полутвердый (порционный)	10	2,4	2,95	0,03	36,26	75
4	Хлеб пшеничный	35	2,95	1,1	14,7	84,5	
5	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	8	27,9	457
	итого	350	12,32	21,35	45,24	342,97	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	0,3	0,06	6,6	37,6	501
	итого	100	0,3	0,06	6,6	37,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,65	2,11	5,88	49,2	114
2	Котлета мясная	60	7,5	10,8	10,07	158,52	339
3	Отварной картофель растительном масле	100	3,4	5,96	40,5	178,6	152
4	Овощи свежие (порционные)	30	0,21	0,05	0,57	3,6	148
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21	0,01	11,7	48,2	495
6	Хлеб бородинский	40	3,24	0,4	19,5	96,8	574
	итого	530	16,21	19,33	88,22	534,92	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	150	3,39	3,03	5,7	3,15	469
2	Пирожок с повидлом	50	2,6	2,25	14,9	90,8	535
	итого	200	5,99	5,28	20,6	143,95	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с пшеничной крупой	180	4,68	4,48	16,87	188,8	140
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
3	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,3	16,9	96,6	
	итого	400	10,58	8,03	45,97	364,6	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день			47,05	205,63	1424,04	

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 256»

г.Ростов-на-Дону, пр.Стачки, 201

тел./факс: 222-13-67

УТВЕРЖДАЮ

«06» 06 2022

Заведующий МБДОУ № 256 И.И. Евдокименко



Циклическое десятидневное меню для организации питания в МБДОУ № 256 (лето-осень)

МБДОУ №256

Здоровый
Сезон: лето-осень



Мельник Вадименко И.И.

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	т	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Капуста тушенная	60	5,16	9,12	25,92	303,44	380
3	Хлеб пшеничный формовой	40	1,91	0,74	9,56	54,4	573
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,02	2,6	0,01	26,7	79
5	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,9	31,1	457
	итого	407	10,7	17,8	47,1	573,3	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	1,62	0,32	32,4	183,4	501
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,48	3,44	14,83	101,92	129
2	Гуляш из говядины	70	7,44	6,8	16,4	217,93	327
3	Картофель отварной на растит. Масле	120	2,84	4,98	33,8	148,9	152
4	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
6	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	
	итого	670	17,4	15,78	104,4	653,5	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	12	5	5	9	
2	Печенье	50	1,88	2,45	18,6	154,25	
	итого	225	13,88	7,45	23,6	163,25	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с манной крупой	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
3	Хлеб пшеничный	50	4,25	1,65	21,25	121	
	итого	450	11,8	12,84	66,87	432,31	
ИТОГО за целый день			55,4	60,7	257,37	1753,2	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Котлеты рыбные	70	5,8	6,4	8,7	103,3	307
2	Икра свекольная	120		0,8	1,25	14,58	573
3	Хлеб пшеничный	40	1,91	0,74	9,56	54,9	79
4	Масло сливочное	7	0,02	2,6	0,01	26,7	457
5	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,9	31,1	
	итого	437	7,86	10,57	28,42	230,08	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукта свежая	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Печень тушеная в сметанном соусе	100	3,6	6,16	18,8	155	327
3	Каша гречневая	120	8,07	5,67	31,9	183,2	148
4	Компот из смеси сухофрукты	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
5	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	
	итого	650	17,84	16,77	100,06	646,37	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	12	5	5	9	
2	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
	итого	270	17,74	15	44,09	211,63	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	30,4	289	236
2	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
3	Хлеб пшеничный	50	4,25	1,65	21,25	121	
	Итого	450	12,98	13,04	55,49	493,8	
ИТОГО за целый день			55,59	5	26,18	1809,08	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Вареники ленивые со сметаной	150	9,21	17,1	36,34	276,38	289
2	Масло сливочное	7	0,02	2,6	0,01	26,7	79
3	Хлеб пшеничный	40	1,91	0,74	9,56	54,4	573
4	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,9	31,1	457
	итого	397	11,27	20,47	54,81	388,58	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукта свежая	100	1,5	0,5	21	9,6	82
	итого	100	1,5	0,5	21	9,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,49	14,83	101,92	129
2	Куры отварные	70	18	18	1	142	125
3	Макаронные изделия отварные	120	6,37	5,1	31,7	211,1	256
4	Овощи свежие (порционные)	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
6	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	
	итого	670	31,46	27,1	86,95	639,83	
полдник 15.30							
1	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
2	Булка каролинка	60	4,98	3,96	31,56	184,2	
	итого	260	7,92	6,58	45,95	271,41	
ужин 18.30							
1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Молоко кипяченое	200	4,53	4,05	7,61	84,2	469
3	Хлеб пшеничный	50	4,25	1,65	21,25	121	
	итого	450	15,71	13,29	54,76	405,43	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день		54,82	59,92	261,42	1856	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,73	7,78	14,45	115,3	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Масло сливочное	7	0,02	2,6	0,01	26,7	79
4	Хлеб пшеничный	40	1,91	0,74	9,56	54,4	
5	Сыр полутвердый (порциями)	1,3	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	9,8	34,5	457
	итого		15,46	18,49	48,6	380,61	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	1,62	0,32	32,4	183,4	501
	итого	100	1,62	0,32	32,4	183,4	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Котлеты из говядины	70	11,44	16,6	15,39	241,56	339
3	Пюре картофельное	120	2,91	4,92	19,6	139,3	377
4	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
6	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	
	итого		20,67	27,47	86,09	658,42	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	12	5	5	9	
2	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	
	итого	250	12,55	5,05	33,5	190	
ужин 18.30							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Икра кабачковая	100	0,23	1,17	1,48	17,4	50
3	Хлеб пшеничный	40	1,91	0,74	9,56	54,4	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	460	8,58	9,9	28,23	316,73	
ИТОГО за целый день			54,77	61,23	261,42	1794,16	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка творожная	130	4,06	12,18	21,87	213,23	285
2	Соус сметанный сладкий	30	0,43	1,5	1,76	22,2	408
3	Масло сливочное	7	0,02	2,6	8,9	31,1	79
4	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	407	8,03	17,63	57,55	391,36	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	1,62	0,32	32,4	183,4	501
	итого	100	1,62	0,32	32,4	183,4	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Перец фаршированный с мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
3	Овощи свежие (порционные)	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
5	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	
	итого	680	21,38	32,27	88,77	654,04	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	4,53	4,05	7,61	84,2	469
2	Булочка Российская	70	3,4	2,57	33,4	171,42	196
	итого	270	7,93	6,62	41,01	255,62	
ужин 18.30							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Какао с молоком	200	3,15	2,77	13,84	83,68	462
3	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	
	итого	240	15,35	13,55	69,79	507,48	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день			53,79	61,27	261,02	1800,91	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
3	Яйцо отварное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Икра кабачковая	150	1,38	7,05	8,88	104,4	50
3	Хлеб пшеничный	40	1,91	0,74	9,56	54,4	573
4	Масло сливочное	7	0,02	2,6	0,01	26,7	79
5	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,9	31,1	457
	итого	401	9,66	16,1	27,69	238,23	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукта свежая	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Ежики	70	7,3	5,68	8,5	114,6	350
3	Картофель отварной на растительном масле	120	2,84	4,98	33,8	148,9	152
4	Овощи свежие (порционные)	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
6	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	
	итого	670	19,83	14,89	100,93	579,05	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	4,53	4,05	7,61	84,2	469
2	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	
	итого		5,08	4,1	36,11	265,2	
ужин 18.30							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
3	Хлеб пшеничный	50	4,25	1,65	21,25	121	573
	итого	450	15,99	13,73	74,59	535,21	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день			52,06	57,32	260,32	1712,69	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Биточки рыбные	70	4,46	4,97	6,72	79,1	307
2	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380
3	Масло сливочное	7	0,04	5	0,01	52,2	79
4	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,3	16,9	96,6	
5	Чай с сахаром	80	0,11	10,02	8	27,9	457
	итого	417	10,57	15,85	44,59	407,52	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	2,27	11,43	148,72	129
2	Оладьи из печени	180	9,06	16,1	32,9	314,6	330
3	Пюре картофельное	120	2,48	4,2	16,7	118,7	377
4	Сок фруктовый	180	0,6	0,12	12,1	67,9	501
5	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	итого	660	16,17	19,404	81,78	658,22	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	7,16	9,3	19,6	337,3	
2	Булка каролинка	60	4,98	3,9	31,5	184,2	
	итого	260	12,14	13,2	81,1	521,5	
ужин 18.30							
1	Рагу из овощей	200	7,16	16,5	49,6	337,3	177
2	Хлеб пшеничный	45	3,8	1,4	19	108,6	
3	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	63,68	462
	итого	445	14,15	20,67	82,44	509,58	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день			54,53	61,26	264,91	1782,47	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Вареники ленивые со сметаной	150	9,21	17,1	36,34	276,38	289
2	Масло сливочное	7	0,04	5	0,01	52,2	79
3	Сыр полутвердый (порционный)	13	3,13	3,89	0,04	47,19	75
4	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,3	16,9	96,6	
5	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,9	31,1	457
	итого	410	15,89	38,97	62,19	503,47	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	62,31	64
2	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
5	Овощи свежие (порционные)	50	0,35	0,05	0,95	6	148
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	итого	680	28,8	22,65	59,18	566,12	
полдник 15.30							
1	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
2	Булочка домашняя	60	4,92	8,5	33,5	173,68	542
	итого	260	35,92	11	47,1	261,68	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	30,4	289	236
2	Молоко кипяченое	200	7,16	9,3	49,6	337,3	
3	Хлеб пшеничный	50	4,22	1,6	21,1	120,75	
	итого	450	16,92	19,52	101,1	747,05	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день			56,03	62,64	264,57	1817,32	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	9,25	0,36	0,41	42,1	295
2	Каша пшеничная	120	2,48	4,2	16,7	118,7	377
3	Масло сливочное	7	0,04	5	0,01	52,2	79
5	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,98	12,7	72,5	
6	Чай с сахаром	180	0,11	0,02	8	27,9	457
	итого	407	14,42	10,56	37,82	313,4	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ летний	180	3,43	10,8	11,8	124,4	98
2	Плов из говядины	200	12,7	19,56	35,2	326	332
3	Овощи свежие (порционные)	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Сок фруктовый	180	0,6	0,12	12,1	67,9	501
5	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	итого	660	21,13	31,03	84,45	645,3	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	7,16	9,3	49,6	337,3	
2	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	
	итого	250	7,71	9,35	78,1	214,73	
ужин 18.30							
1	Каша "Дружба"	200	5,29	5,5	28,15	207,93	229
2	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	63,68	462
3	Хлеб пшеничный	50	4,22	1,6	21,1	120,75	
	итого	450	12,65	9,87	63,09	392,36	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день			55,41	61,31	264,46	1860,79	

МБДОУ №256

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога со сметаной	150	8,53	17,1	28,1	196,26	279
2	Масло сливочное	7	0,04	5	0,01	52,2	79
3	Сыр полутвердый (порционный)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
4	Хлеб пшеничный	40	3,38	1,3	16,9	96,6	
5	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	8,9	31,1	457
	итого	410	15,21	27,27	53,95	423,35	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Сок фруктовый	100	0,3	0,06	6,6	37,6	501
	итого	100	0,3	0,06	6,6	37,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,98	2,53	7,05	59	114
2	Котлета мясная	70	8,75	12,7	11,75	184,94	339
3	Отварной картофель растительном масле	120	4,08	7,16	48,6	214,4	152
4	Овощи свежие (порционные)	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
6	Хлеб бородинский	50	4,05	0,5	24,4	124	574
	итого	650	19,47	22,95	106,82	646,15	
полдник 15.30							
1	Молоко кипяченое	200	7,16	9,3	49,6	337,3	469
2	Пирожок с повидлом	60	3,2	2,7	17,9	109	535
	итого	260	10,36	12	67,5	446,3	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
3	Хлеб пшеничный	50	4,22	1,6	21,1	120,75	
	итого	450	12,23	9,08	53,45	418,57	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день		56,57	61,36	264,32	1837,97	