

Ежедневное меню приготавливаемых блюд САД.
30.06.2025 – 14.07.2025

Рацион: Сад		Неделя:1				День: 30.06 понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный	200	6	6	16	142,3	99
	Бутерброды с маслом	30/5	2	7	15	137	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	88	414
Итого за Завтрак		415	11	16	44	370	
Второй завтрак							
	Соки яблочный	200	0	0	20,2	85,5	418
Итого за Второй завтрак		200	0	0	20,2	85,5	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	12,4	93	88
	Котлеты рубленые из говядины	80	13	12	14	202,3	299
	Кабачки, тушенные в сметане	150	2	6	11	102,8	359
	Огурец свежий	50	0,44	0,1	1,5	7,9	514
	Компот из сливы	180	0,1	0	15,7	58,2	390
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	24,5	85	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0	19,7	76	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		755	24,74	24,6	98,8	625,2	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога (запеченный)	150	20	15	18	332,1	249
	Салат из моркови	60	0,9	0,2	5,3	32,1	42
	Чай с сахаром	200	0	0	8	42	411
	Яблоки	100	0,5	0,5	11,1	59,1	386
	Зефир	30	0,6	0	24,3	74	510
Итого за Уплотненный полдник		540	22	15,7	66,7	539,3	
Итого за день		1910	57,74	56,3	229,7	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 1				День: 01.07. Вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с "Геркулесом"	200	5,1	5	15	116	101
	Бутерброды с сыром	30/5/10	5,6	9	20	101,3	3
	Кисель молочный	180	3,8	4	29	149,6	402
Итого за Завтрак		425	14,5	18	64	366,9	
Второй завтрак							
	Бифидок	180	6,5	4,8	10,4	91,2	420
Итого за Второй завтрак		180	6,5	4,8	10,4	91,2	

Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	180	2	4	15	97,4	63
	Тефтели мясные	80	11	10	11	184	303
	Пюре картофельное	130	3	4	30,5	142	339
	Помидор свежий	50	0,7	0,1	2,5	6,6	513
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	14	90	390
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,7	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	57	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		685	21,6	18,8	102,5	628	
Уплотненный полдник							
	Суфле из рыбы	80	16,8	12,4	3,4	150	284
	Капуста тушеная	130	4	6	8	99	143
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8	38	0,1
	Печенье	35	2,5	62	17,3	136	510
	Чай с лимоном	180	0,1	0	12,2	50,3	412
	Груши	100	0,5	0,4	12,9	62,3	386
Итого за Уплотненный полдник		560	25,5	81	61,8	535,6	
Итого за день		1 820	50	49	203	1621,7	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: 02.07 среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5	6	15,3	144	101
	Рожок с маслом	30/5	2	4	16,2	148	1
	Какао с молоком	180	4,4	3,3	16,5	73	416
Итого за Завтрак		420	11,4	13,3	48	365	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180	5,3	4,8	12	85,7	509
Итого за Второй завтрак		180	5,3	4,8	12	85,7	
Обед							
	Бульон из кур или индеек	180	10,3	5,5	3,1	92,1	116
	Птица, тушенная в соусе с овощами	40/190	22	6,6	22,5	205	319
	Салат из редиса с зеленым луком	50	0,6	5,5	1,6	58	511
	Кисель из кураги	180	1	0,1	33,3	114	398
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	24,5	85	85
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,6	95	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		745	41,9	18,7	109,6	649,1	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	150	38	15,6	16,9	285,2	254
	Овощи в молочном соусе	150	2,7	2,1	13,1	80	351
	Напиток из плодов шиповника	180	1	0,1	19,6	101	417

	Сливы	100	0,9	0	10,6	54	386
Итого за Уплотненный полдник		580	24	17,8	60,2	520,2	
Итого за день		1925	82,6	54,6	223	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: 03.07. четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5	6	17	158,1	101
	Бутерброды с маслом	30/5	2	7	15	90,1	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	118,6	414
Итого за Завтрак		435	10	16	46	366,8	
Второй завтрак							
	Кефир	180	8	9	11	87,7	420
Итого за Второй завтрак		180	8	9	11	87,7	
Обед							
	Щи зеленые	190	3	5	13	135,3	74
	Жаркое домашнему	80/140	29	8	24	286,1	292
	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,5	7,9	513
	Компот из алычи	190	0	0	16,8	65,4	391
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	85	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		675	37	14,3	83,3	617,7	
Уплотненный полдник							
	Тефтели рыбные тушеные	80	11	4	11	115,9	277
	Свекла, тушенная с яблоками	150	3	1,6	21,5	109,3	146
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	57	0,1
	Ватрушки	80	10,4	11,3	27,7	190,7	441
	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,5	74,9	392
Итого за Уплотненный полдник		540	26,9	17,2	93,5	547,8	
Итого за день		1830	81,9	56,5	233,8	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: 04.07 пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	19,8	21	3	121,6	229
	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	50	1	0,7	3	22,3	17
	Бутерброды с сыром	30/5/10	7	9	20	117,5	3
	Чай с молоком	180	3	3	14	65,2	413
	Хлеб ржаной	25	2	0,3	12,3	42	0,1
Итого за Завтрак		450	32,8	34	52,3	368,6	

Второй завтрак							
	Яблоки	100	0,5	0,5	11,1	85,6	386
Итого за Второй завтрак		100	0,5	0,5	11,1	85,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,3	8	15,3	122,1	82
	Биточки паровые	80	12	7	37	219	306
	Каша гречневая	130	2	3	10,2	73,6	330
	Икра свекольная	60	2	3	11	67,1	55
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	23	68,4	393
	Хлеб ржаной	25	2	3	12,3	42,5	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		700	22,1	24,3	118,6	630,7	
Уплотненный полдник							
	Каша вязкая пшеничная	180	5,7	6,7	23	140	182
	Морковь, тушенная с яблоками	150	2,3	2,5	19	112,1	363
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	17,9	118	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	56	0,1
	Сушка ванильная	25	3,8	0,4	25	109	510
Итого за Уплотненный полдник		565	7	13	99,7	535,1	
Итого за день		1 860	55	63	184	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: 07.07 понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,5	7,1	20,9	135,5	101
	Рожок с маслом	30/5	2,5	8,2	16,2	148,2	1
	Чай с сахаром	200	0	0	8	31	411
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	56	0,1
Итого за Завтрак		450	10,4	15,6	59,9	370,7	
Второй завтрак							
	Бифидок	180	6,5	4,8	10,4	91,2	420
Итого за Второй завтрак		180	6,5	4,8	10,4	91,2	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	5,2	7,2	15,5	116,9	87
	Тефтели из печени с рисом	70	9	8	25	112,6	301
	Картофель в молоке	130	3	4	25,9	130,7	337
	Салат овощной с яблоками	50	1	5,5	1,6	62,3	19
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	14	61,6	390
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	24,5	85	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		685	23,9	25,5	116,3	607,1	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога	150	23	18	22	299	251

	Пюре тыквенное	150	2,5	3,7	10,2	83,8	345
	Какао с молоком	180	4,4	3,3	16,5	109,4	416
	Груши	100	0,5	0,4	12,9	58,8	386
Итого за Уплотненный полдник		580	30,4	25,4	61,6	551	
Итого за день		1895	63	65,7	233	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: 08.07 вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с "Геркулесом"	200	5	6	17	145	101
	Бутерброды с маслом	30/5	2,5	7	15	137	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,3	3	14	93	414
Итого за Завтрак		435	11,8	16	46	375	
Второй завтрак							
	Сок яблочный	180	0	0	20,2	85,6	418
Итого за Второй завтрак		180	0	0	20,2	85,6	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2	6	10,3	96,3	86
	Плов из птицы	80/130	16	15	30	291,6	321
	Икра морковная	60	1	3	8	63,1	55
	Кисель из сливы	200	0,1	0,1	22,4	63	396
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	24,5	85	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		745	23	21	101	637	
Уплотненный полдник							
	Тефтели рыбные тушеные	80	17,4	3	9	112,6	277
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	37	125,7	218
	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,1	5,8	45,5	21
	Печенье	35	2,5	5,6	24,1	132,6	510
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	76	75	0,1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	12,2	31	412
Итого за Уплотненный полдник		565	20	11	74	522,4	
Итого за день		1925	54	48	236	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: 09.07 среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из макарон с творогом	150	8	11	11	157,2	225
	Салат овощной с яблоками	50	1	3	4	36,4	19
	Бутерброды с сыром	30/5/10	7	9	20	130,2	3
	Чай с лимоном	180	4	5,5	9	42,2	402

Итого за Завтрак		415	20	27	62	366	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный	180	5,3	4,8	12	85,7	509
Итого за Второй завтрак		180	5,3	4,8	12	85,7	
Обед							
	Щи зеленые	180	5,5	5	12	135,4	74
	Котлеты рубленные из птицы	70	19,2	9	8	166,9	322
	Каша перловая	130	3,3	4	23	72,7	179
	Помидор свежий	40	0,7	0,2	2,2	7,3	513
	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,1	25	76,8	394
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	24,5	85	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,6	95	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		705	37,4	19,3	119,3	639,1	
Уплотненный полдник							
	Каша жидкая рисовая	200	8	9,6	40,5	230,1	199
	Булочка ванильная	60	5	5	26,3	124,4	450
	Кисель молочный	200	4	3,5	21,5	115,6	411
	Яблоки	100	0,5	0,5	11,1	59,1	386
Итого за Уплотненный полдник		540	17,5	18,6	99,4	529,2	
Итого за день		1840	45	64	201	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: 10.07 четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с клецками	200	4	6	20,7	98	105
	Рожок с маслом	30/15	2,5	8,2	16,2	161	2
	Какао с молоком	200	4,4	3,3	16,5	110,6	416
Итого за Завтрак		450	10,9	17,5	53,4	369,6	
Второй завтрак							
	Кефир	180	5,6	4,7	7,5	87,7	420
Итого за Второй завтрак		180	5,6	4,7	7,5	87,7	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	6	12,4	97	88
	Жаркое по-домашнему	80/140	12,8	16,3	30,4	285	292
	Винегрет овощной	60	1	4	7,3	62,6	46
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,1	19,6	78,8	400
	Хлеб ржаной	50	4	0,5	24,5	85	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		745	21,7	27,1	104	646,4	
Уплотненный полдник							
	Рыба тушенная с овощами	80	13	12	4,2	129,2	261
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,7	5,8	30,7	188,2	179
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	57	0,1

	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,5	83,1	392
	Груши	100	0,5	0,4	13	58,8	386
Итого за Уплотненный полдник		575	21,7	18,5	81,2	516,3	
Итого за день		1 945	67	52	203	1620	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: 11.07 пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	19,8	21	3	129,9	229
	Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	0,4	1,9	2,7	26,2	27
	Бутерброды с маслом	30/5	2,5	3,9	15	119,1	1
	Чай с молоком	180	1,6	0,2	12,3	63,1	413
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,8	34	0,1
Итого за Завтрак		465	25,9	27,2	42,8	372,3	
Второй завтрак							
	Груши	100	0,5	0,5	11,1	85,5	386
Итого за Второй завтрак		100	0,5	0,5	11,1	85,5	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	190	2	5	15	113,5	63
	Запеканка из печени с рисом	180	23	9	25	284	311
	Салат из свежих помидор с луком	50	0,4	0,1	1,5	27,3	513
	Компот из вишни	180	0,3	0,1	22,7	94,6	390
	Хлеб ржаной	25	2	0,3	12,3	42,5	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	38	0,1
	соль	5	0	0	0	0	60,01
Итого за Обед		650	29,3	14,7	86,3	599,9	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный манный	200	6	7	23,2	151,8	99
	Морковь, тушенная с яблоками	150	2	5	19	115,3	363
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	13	118,2	414
	Зефир	30	0,2	0	24,4	91	510
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,8	86	0,1
Итого за Уплотненный полдник		590	13,6	603,6	94,4	562,3	
Итого за день		1805	63	60	187	1620	
Итого за период		18 882	584	546	2080	16201,7	
Среднее значение за период			58,4	54,6	208	1620	

Утвердил
заведующий
МБДОУ МО г.
Краснодар
«Детский сад
№24»

Андреева Н.В.