

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 251»

Утверждаю



Заведующий МБДОУ № 251

Сорокина В.В. В.В.Сорокина

2022г.

Приказ № *13* от *18.09.2022*

**Примерное цикличное
двухнедельное меню
на зимний-весенний период
МБДОУ № 251**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБДОУ № 251

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (зима-весна)	120	11	17	3	204	75
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	2	2	8	52	138
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
Итого за Завтрак		410	16	26	42	463	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	140
Итого за Завтрак		120	40		9	62	
Обед	Суп картофельный с горохом (зима-весна)	180	3	3	14	171	24
	Курица в соусе с томатом (зима-весна)	80	9	8	3	167	123
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	100	4	4	24	128	134
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Итого за Обед		670	25	21	91	708	
Уплотненный	Кофейный напиток Золотой колос с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	93	1 055
	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5	6	42	173	194
	Каша геркулесовая молочная (зима-весна)	200	7	11	26	228	65
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
Итого за Уплотненный		470	17	20	93	542	
Ужин сад	Печенье витаминизированное (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
Итого за Ужин сад		200	7	4	23	155	
Итого за день		1870	105	71	258	1930	

Рацион: МБДОУ № 251

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (зима-весна)	180	4	5	17	134	29,1
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	49	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	50	4	1	24	121	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
Итого за Завтрак		440	8	13	53	370	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	140
	Итого за Завтрак		100	33		8	52
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	180	2	5	7	78	36
	Пудинг из печени (зима-весна)	80	18	6	1	134	290
	Пюре картофельное. (зима-весна)	120	3	4	19	128	142
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Сок мультифрукт (зима-весна)	200	1		20	92	130,01
	Итого за Обед		560	30	18	83	570
Уплотненный	Вареники ленивые (зима-весна)	150	24	7	25	263	79
	Соус сметанный натуральный (зима-весна)	15	5	8	12	119	159
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	6	8	105	178
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Итого за Уплотненный		375	36	21	60	560
Ужин сад	Кефир (зима-весна)	200	6	2	8	80	174
	Печенье витаминизированное (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
	Итого за Ужин сад		220	8	4	23	163
Итого за день		1745	115	56	227	1715	

Неделя: 1

День: среда

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
сна)	180	4	5	17	134	29
ос с	180	3	3	15	93	1 055
	30	2		15	73	420
-весна)	10		7		66	53,19
	15	4	4		54	54,1
	40	6	4		57	1 031
	<i>455</i>	19	23	47	477	
	100	33		8	52	140
	<i>100</i>	33		8	52	
ма-	200	5	5	20	122	2 826
	160	4	5	22	139	138
сна)	60	11	14	9	203	111
сна)	180	3	3	14	104	168
	50	3	1	22	50	421
	20	2		10	48	420
	<i>670</i>	28	28	97	666	
	80	5	1		65	95
а)	100	2	5	18	122	141
	60	1	2	4	40	146
	30	2		15	73	420
	200			12	49	184
	<i>470</i>	10	8	49	349	
	180	5	2	8	72	174
има-	20	2	2	15	83	5
	<i>200</i>	7	4	23	155	
	<i>1895</i>	97	63	224	1699	

Неделя: 1

День: четверг

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
весна)	180	4	5	17	134	29
	180			11	44	184
	30	2		15	73	420
весна)	10		7		66	53,19
	40	6	4		57	1 031
	<i>440</i>	12	16	43	374	
	120	40		9	62	140
	<i>120</i>	40		9	62	
сле	200	2	7	8	108	28
зима-	100	4	4	24	128	134
	60	9	11	12	177	113
	60	2	6	11	12	75
	50	3	1	22	50	421
	20	2		10	48	420
	200	1		20	92	130,01
	<i>690</i>	23	29	107	615	
весна)	100	20		4	218	0,7
зима-	110	8	5	26	170	129
	60	1	2	4	40	146
	180	3	3	24	138	171
	30	2		15	73	420
	<i>480</i>	34	10	73	639	
	180	5	2	8	72	174
	20	4	2	13	61	9
	<i>200</i>	9	4	21	133	
	<i>1930</i>	118	59	253	1823	

Неделя: 1

День: пятница

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	200	6	6	20	158	30
	30	2		15	73	420
-весна)	10		7		66	53,19
ос с	180	3	3	15	93	1 055
	40	6	4		57	1 031
	460	17	20	50	447	
	120	40		9	62	140
	100	40		9	62	
офелем	200	3	5	16	88	17
)	60	16	18	5	243	105
а)	120	3	4	19	128	142
	50	1	2	3	33	146
	50	3	1	22	50	421
сна)	180	3	3	14	104	168
	660	29	33	79	646	
зима-	160	10	11	52	349	83
а)	15	3	12	4	63	8,01
	180			11	44	184
зима-	20	2	2	15	83	5
	375	15	25	82	539	
	150	5	2	6	60	174
а)	70	5	3	46	233	196
	200	10	5	52	293	
	1835	111	83	272	1987	

Неделя: 2

День: понедельник

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	40	6	4		57	1 031
зима-	90	3	3	21	116	134
	60	2	2	8	52	138
-весна)	10		7		66	53,19
	40	3		20	97	420
	14	3	4		51	54,1
	180	3	3	24	138	171
	<i>434</i>	20	23	73	577	
	100	1		10	46	130,01
	<i>100</i>	1		10	46	
а-весна)	200	3	4	17	118	28,01
	75	17	17	1	133	125
а)	100	2	3	15	107	142
им	60	1	2	4	40	146
сна)	180	3	3	14	104	168
	50	3	1	22	50	421
	20	2		10	48	420
	<i>085</i>	31	30	83	600	
	200			12	49	184
а)	80	15	5	53	268	208
весна)	180	4	5	17	136	162
	20	2		10	48	420
	<i>480</i>	21	10	92	501	
	180	5	2	8	72	174
	20	4	2	13	61	9
	<i>200</i>	9	4	21	133	
	<i>1899</i>	82	67	279	1857	

Неделя: 2

День: вторник

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
весна)	170	7	9	28	205	56
	180			11	44	184
	40	3		20	97	420
-весна)	10		7		66	53,19
	<i>400</i>	10	16	59	412	
	70	23		5	36	140
	<i>70</i>	23		5	36	
м (зима-	180	2	4	8	71	68
л (зима-	90	20	25	4	316	114
зима-	120	9	6	29	185	129
ная	50	2	2	2	83	36
	50	3	1	22	50	421
	20	2		10	48	420
	180	1		18	83	130,01
	<i>690</i>	39	38	93	836	
ча)	150	17	11	14	282	80
а)	15	3	12	4	63	8,01
	20	4	2	13	61	9
с с	200	3	3	17	103	1 055
	<i>383</i>	27	28	48	509	
	180	5	2	8	72	174
	70	5	9	40	257	195
	<i>250</i>	10	11	48	329	
	<i>1795</i>	109	93	253	2122	

Неделя: 2

День: среда

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ма-	180	5	6	18	127	29
	200	3	3	27	153	171
	30	2		15	73	420
-весна)	10		7		66	53,19
	15	4	4		54	54,1
	40	6	4		57	1 031
	<i>475</i>	20	24	60	530	
	120	40		9	62	140
	<i>180</i>	40		9	62	
ми	180	2	2	16	89	25
има-	60	18	12		185	102
има-	120	7	4	36	210	127
	60	2	2	8	52	138
	50	3	1	22	50	421
	20	2		10	48	420
сна)	200	3	3	15	115	168
	<i>190</i>	37	24	107	749	
	80	17	10	3	167	1 018
на)	100	2	3	15	107	142
	50	1	2	3	33	146
	180			11	44	184
	20	2		10	48	420
	<i>430</i>	22	15	42	399	
	180	5	2	8	72	174
зима-	20	2	2	15	83	5
	<i>200</i>	7	4	23	155	
	<i>1915</i>	126	67	241	1895	

Неделя: 2

День: четверг

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
сна)	200	8	11	33	222	62,01
с с	180	3	3	15	93	1 055
	30	2		15	73	420
весна)	10		7		66	53,19
	<i>480</i>	13	21	63	454	
	100	33		8	52	140
	<i>100</i>	33		8	52	
м и сна)	200	2	3	11	120	157,01
а-	180	12	16	33	315	115
	50	2	5	9	10	75
	180	1		18	83	130,01
	50	3	1	22	50	421
	<i>660</i>	20	25	93	578	
	100	13	6		155	113
	120	3	4	16	105	138
	180			11	44	184
	30	2		15	73	420
	<i>430</i>	18	10	42	377	
	180	5	2	8	72	174
	20	2		10	48	420
	<i>200</i>	7	2	18	120	
	<i>180</i>	91	58	224	1581	

Неделя: 2

День: пятница

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ма-	150	19	16	24	312	1 041
а)	14	3	11	3	59	8,01
	40	3		20	97	420
ос с	180	3	3	15	93	1 055
	15	4	4		54	54,1
-весна)	10		7		66	53,19
	409	32	41	62	681	
	120	40		9	62	140
	120	40		9	62	
зима-	200	3	4	18	111	80
	60	11	11	5	162	113,01
а)	100	2	5	18	122	141
	50	1	2	3	33	146
	50	3	1	22	50	421
	180	1		18	83	130,01
	840	21	23	84	561	
-весна)	180	4	5	17	133	28
	180			11	44	184
	40	3		20	97	420
зима-	40	3	4	30	167	5
	440	10	9	78	441	
	180	5	2	8	72	174
а)	70	5	6	42	173	194
	230	10	8	50	245	
	1839	113	81	283	1990	

	1067	698	2514	18599	
	106,7	69,8	251,4	1859,9	

Утвердил _____