



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 268

города Ростова-на-Дону

Т.Н. Сагирян

приказ МБДОУ № 268

от 31.05.2023 № 43

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ В ДОУ  
(лето-осень)

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	120	4	5	3	108	268
	Огурец свежий	50			1	8	48
	Хлеб пшеничный формовой	35	3		17	82	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	31	38		472	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			38	47	29	735	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		18	102	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5	3	17	118	172
	Котлеты из птицы припущенные	70	8	8	23	129	372
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	29	195	256
	Помидор свежий	50			1	9	49
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			23	17	104	612	
<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	70	6	9	31	196	543
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			11	14	38	287	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из овощей	150	2	8	8	141	175
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Яблоки	100			10	47	140
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
<b>Итого за Ужин</b>			7	11	47	345	
<b>Итого за день</b>			80	89	236	2081	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	4	5	26	214	140
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Яйцо вареное	40	6	6		22	267
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			13	15	54	395	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		18	102
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	10	10	15	152	123
	Печень тушенная в соусе сметанном	80	13	6	7	141	395
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	32	183	202
	Овощи отварные (свекла)	50	1	2	4	34	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	<b>Итого за Обед</b>			36	25	92	671
Полдник	Печенье	50	4	5	37	208	582
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	6	5	8	101	470
	<b>Итого за Полдник</b>			10	10	45	309
Ужин	Сырники из творога запеченные	120	19	6	21	250	313
	Соус сметанный	30		3	1	30	180
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Яблоки	100			10	47	140
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	94	469
<b>Итого за Ужин</b>			27	14	60	515	
<b>Итого за день</b>			87	64	269	1992	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой (манной)	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный формовой	35	3		17	82	573
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Сыр полутвердый (порциями)	13	31	38		472	75
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
<b>Итого за Завтрак</b>			43	50	60	894	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
<b>Обед</b>							
	Борщ с картофелем и капустой	200	2	5	11	102	95
	Котлеты из говядины	80	10	15	13	141	339
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Огурец свежий	50			1	8	48
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			19	26	77	541	
<b>Полдник</b>							
	Пряники	50	3	2	38	183	581
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	6	5	8	101	470
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	46	284	
<b>Ужин</b>							
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	6	7	12	184	311
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6	6	34	209	40
	Кабачки припущенные	50		2	3	29	174
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Ужин</b>			14	15	72	520	
<b>Итого за день</b>			85	98	265	2286	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Биточки рыбные	80	12	3	6	93	93,02
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Хлеб пшеничный формовой	35	3		17	82	573
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			18	11	62	378	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный вегетарианский	200	1	4	7	75	206
	Гуляш из отварной говядины	80	7	6	14	191	327
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	29	195	256
	Икра кабачковая	60	1	3	4	42	173
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			19	19	88	664	
<b>Полдник</b>							
	Крендель сахарный	70	6	6	37	226	317
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			11	11	44	317	
<b>Ужин</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	34	219	67
	Хлеб пшеничный формовой	35	3		17	82	573
	Яйцо вареное	40	6	6		22	267
	Какао с молоком	180	3	2	12	75	462
<b>Итого за Ужин</b>			17	15	63	398	
<b>Итого за день</b>			65	56	267	1804	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	155	6	10	28	197	282
	Соус сметанный	50	1	5	1	50	180
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Масло сливочное порционное	5		4		37	47
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
<b>Итого за Завтрак</b>			12	22	58	441	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	57	501
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		10	57	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	4	12	13	138	398
	Жаркое по – домашнему	200	10	15	34	378	328
	Помидор свежий	50			1	9	49
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			18	28	82	686	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки	100			10	47	140
	Печенье	25	2	2	19	104	582
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			7	7	36	242	
<b>Ужин</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	5	23	160	66
	Хлеб пшеничный формовой	50	4		25	117	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Ужин</b>			9	5	56	305	
<b>Итого за день</b>			47	62	242	1731	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо вареное	40	6	6		22	267
	Капуста тушеная	120	2	4	13	90	380
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	31	38		472	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			41	52	36	719	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	15	102	129
	Птица в соусе с томатом	80	5	13	3	105	367
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Помидор свежий	50			1	9	49
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			14	22	71	506	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	80	8	10	41	165	531
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			13	15	48	256	
<b>Ужин</b>							
	Каша "Дружба"	200	5	5	15	124	229
	Хлеб пшеничный формовой	50	4		25	117	573
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	104	469
<b>Итого за Ужин</b>			15	10	49	345	
<b>Итого за день</b>			83	99	214	1873	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	120	3	8	16	149	441
	Соус сметанный	50	1	5	1	50	180
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			7	17	45	358	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	140
<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	12	93	104
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	4	11	138	300
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Огурец свежий	50			1	8	48
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			23	14	89	538	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	70	6	10	39	203	542
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			11	15	46	294	
<b>Ужин</b>							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Яйцо вареное	40	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
<b>Итого за Ужин</b>			19	17	60	403	
<b>Итого за день</b>			60	63	250	1640	



Рацион: Детсад № 268 лето-осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	21	259	139
	Хлеб пшеничный формовой	40	3		20	94	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
<b>Итого за Завтрак</b>			12	13	55	474	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	57	501
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		10	57	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2	2	14	84	140
	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	16	13	10	226	441
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			22	16	58	471	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки	100			10	47	140
	Печенье	25	2	2	19	104	582
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			7	7	36	242	
<b>Ужин</b>							
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	13	12	3	94	231
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Икра свекольная	50		3	4	44	53
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Ужин</b>			18	20	48	365	
<b>Итого за день</b>			60	56	207	1609	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

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	6	7	13	111	299
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4	3	21	135	206
	Хлеб пшеничный формовой	30	2		15	70	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			12	14	57	381	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	140
	<b>Итого за Завтрак 2</b>					10	47
Обед	Борщ летний	200	2	4	11	85	206
	Глов из отварной говядины	200	7	21	43	445	331
	Икра кабачковая	50		2	3	35	173
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			13	28	91	726	
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	70	6	5	40	230	335
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5	5	7	91	470
<b>Итого за Полдник</b>			11	10	47	321	
Ужин	Суп молочный с крупой (манной)	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный формовой	50	4		25	117	573
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
<b>Итого за Ужин</b>			13	8	68	420	
<b>Итого за день</b>			49	60	273	1895	

Рацион: Детсад № 268 лето-осень

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	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный формовой	35	3		17	82	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Сыр полутвердый (порциями)	13	31	38		472	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
<b>Итого за Завтрак</b>			41	50	51	819	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			1		18	102
Обед	Суп из овощей	200	2	4	11	130	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14	19	14	223	349
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Огурец свежий	50			1	8	48
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
<b>Итого за Обед</b>			23	28	91	660	
Полдник	Пряники	50	3	2	38	183	581
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	6	5	8	101	470
<b>Итого за Полдник</b>			9	7	46	284	
Ужин	Вареники ленивые (со сметаной)	120	7	10	20	204	289
	Хлеб пшеничный формовой	35	3		17	82	573
	Яблоки	100			10	47	140
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
<b>Итого за Ужин</b>			13	13	61	417	
<b>Итого за день</b>			87	98	267	2282	
<b>Итого за период</b>			703	745	2490	19193	
<b>Среднее значение за период</b>			70,3	74,5	249	1919,3	

Составил \_\_\_\_\_ Асатурян А. В.

Утвердил \_\_\_\_\_ Сагирян Т.Н.