

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 267» (МАДОУ № 267)

пр. Космонавтов, 17/2, г. Ростов-на-Дону, 344092. тел./факс 8(863)242-17-19 / 233-41-72, E-mail: detsad267@mail.ru
ИНН/КПП 6161022278/616101001 ОКПО 44852862, ОГРН 1026102901516

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 267

И.Г.Петрова

Приказ от 18.04.2022 года № 71-од



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на зимне-весенний период

МАДОУ № 267

для детей от 3 до 7 лет

с 12-часовым пребыванием

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: САД, 2022

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с горохом	180	2	3	10	71	24
	Курица в соусе с томатом*	80	23	28	3	356	123
	Макаронные изделия отв со слив маслом*	100	4	4	24	141	134,02
	Овощи отварные*	60	1	2	4	40	146,01
	Компот из сухофруктов*	180			24	100	168,03
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Хлеб йод	20	1		7	36	1 029,01
Итого за Обед			34	38	89	835	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	13	18	82	176,01
	Булочка домашняя	70	6	7	42	259	189
	Каша геркулесовая молочная*	200	6	9	25	207	65,05
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
Итого за Полдник			17	29	95	591	
Ужин сад							
	Кефир	180	5		7	54	174
	Печенье	20	2	2	15	83	1 003
Итого за Ужин сад			7	2	22	137	
Завтрак							
	Омлет натуральный*	120	11	17	3	204	75,02
	Капуста тушеная*	60	2	2	8	52	138,01
	Хлеб йод	40	3		14	72	1 029,01
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Чай с сахаром*	180			11	44	181,03
Итого за Завтрак			16	27	36	447	
Завтрак втор							
	Яблоки	100			10	44	140
Итого за Завтрак второй					10	44	
Итого за день			74	96	252	2054	

Рацион: САД_2022

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем*	180	2	5	8	77	36,03
	Пудинг из печени*	80	18	6	1	134	103,02
	Пюре картофельное*	120	2	4	18	128	56,01
	Овощи отварные*	60	1	2	4	40	146,01
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
	Сок	200	25	24	4	92	130
Итого за Обед			53	42	62	605	
Полдник							
	Вареники ленивые*	150	24	8	25	263	79,01
	Соус сметанный натуральный*	15	6	9	12	119	115,02
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	104	178
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	104	178
Итого за Полдник			40	29	53	590	
Ужин сад							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Кефир	200	6		8	60	174
	Печенье	20	2	2	15	83	1 003
Итого за Ужин сад			10	2	38	207	
Завтрак							
	Суп молочный с крупой*	180	6	6	17	134	1 032
	Чай с сахаром*	200			12	49	181,03
	Хлеб пшеничный	50	4		25	107	420
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
Итого за Завтрак			10	14	54	365	
Завтрак втор							
	Яблоки	100			10	44	140
Итого за Завтрак второй					10	44	
Итого за день			113	87	217	1811	

Рацион: САД_2022

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с крупой*	180	2	3	13	83	136,02
	Капуста тушеная*	160	5	5	21	139	138,01
	Кнели говяжьи с рисом*	60	11	14	9	203	170,01
	Компот из сухофруктов*	180			24	100	168,03
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
Итого за Обед			23	23	94	659	
Полдник							
	Рыба отварная*	80	4	1	1	53	95,02
	Картофель отварной*	100	2	5	18	122	54,02
	Овощи отварные*	60	1	2	4	40	146,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Чай с сахаром*	200			12	49	181,03
Итого за Полдник			9	8	50	328	
Ужин сад							
	Кефир	180	5		7	54	174
	Печенье	20	2	2	15	83	1 003
Итого за Ужин сад			7	2	22	137	
Завтрак							
	Суп молочный манный*	180	5	5	17	134	268,01
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	13	18	82	176,01
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Яйцо отварное*	40	4	4		53	406,01
	Сыр на хлеб	15	3	4		54	125
Итого за Завтрак			17	34	50	462	
Завтрак втор							
	Яблоки	100			10	44	140
Итого за Завтрак второй					10	44	
Итого за день			56	67	226	1630	

Рацион: САД_2022

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп "Полевой" на сливочном масле*	200	2	8	10	97	21,02
	Макаронные изделия отв со слив маслом*	100	4	4	24	141	134,02
	Котлеты мясные*	60	9	11	12	177	113,01
	Икра свекольная*	60		2	4	42	75,01
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
	Сок	200	25	24	4	92	130
Итого за Обед			47	50	91	726	
Полдник							
	Рыба (филе) запеченная*	100	25		5	273	310,01
	Каша пшеничная рассыпчатая*	110	8	6	26	171	257,01
	Какао с молоком*	180	4	14	24	92	171,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
Итого за Полдник			39	20	70	600	
Ужин сад							
	Кефир	180	5		7	54	174
	Пряник	20					48
Итого за Ужин сад			5		7	54	
Завтрак							
	Суп молочный рисовый*	180	5	5	17	134	29,01
	Чай с сахаром*	180			11	44	181,03
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Яйцо отварное*	40	4	4		53	406,01
Итого за Завтрак			11	17	43	370	
Завтрак втор							
	Яблоки	120			12	53	140
Итого за Завтрак второй					12	53	
Итого за день			102	87	223	1803	

Рацион: САД_2022

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной*	200	2	5	9	88	17,01
	Гуляш из говядины*	60	8	7	2	100	105,02
	Пюре картофельное*	120	2	4	18	128	56,01
	Овощи отварные*	50	1	2	3	33	146,01
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Компот из сухофруктов*	180			24	100	168,03
Итого за Обед			16	19	73	540	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом*	160	10	12	52	349	183,01
	Сметана в запеканку	15		3		31	1 004
	Чай с сахаром*	180			11	44	181,03
	Печенье	20	2	2	15	83	1 003
Итого за Полдник			12	17	78	507	
Ужин сад							
	Кефир	150	4		6	45	174
	Булочка российская*	70	5	4	46	233	196,01
Итого за Ужин сад			9	4	52	278	
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями*	200	6	6	20	156	33,01
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	13	18	82	176,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	406
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
Итого за Завтрак			16	32	53	440	
Завтрак втор							
	Яблоки	120			12	53	140
Итого за Завтрак второй					12	53	
Итого за день			53	72	268	1818	

Рацион: САД_2022

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп крестьянский с крупой*	200	3	4	17	118	28,03
	Куры отварные*	75	17	17	1	133	125,01
	Пюре картофельное*	100	2	3	15	107	56,01
	Свекла отварная с растительным маслом*	60	1	2	4	40	146,02
	Компот из сухофруктов*	180			24	100	168,03
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Хлеб йод	20	1		7	36	1 029,01
Итого за Обед			27	27	85	625	
Полдник							
	Чай с сахаром*	200			12	49	181,03
	Ватрушка с творогом*	80	9	9	41	281	136,03
	Суп молочный пшеничный*	180	5	5	17	136	1 032,01
	Хлеб ржаной йод	20	1		7	36	1 029
Итого за Полдник			15	14	77	502	
Ужин сад							
	Кефир	180	5		7	54	174
	Пряник	20					48
Итого за Ужин сад			5		7	54	
Завтрак							
	Яйцо отварное*	40	4	4		53	406,01
	Макаронные изделия отв со слив маслом*	90	4	4	22	127	134,02
	Капуста тушеная*	60	2	2	8	52	138,01
	Сыр на хлеб	14	3	4		50	125
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Какао с молоком*	180	4	14	24	92	171,01
	Хлеб йод	40	3		14	72	1 029,01
Итого за Завтрак			20	36	68	521	
Завтрак втор							
	Сок	100	12	12	2	46	130
Итого за Завтрак второй			12	12	2	46	
Итого за день			79	89	239	1748	

Рацион: САД_2022

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Свекольник со сметаной и яйцом*	180	1	4	8	71	22,02
	Каша пшеничная рассыпчатая*	120	8	6	29	186	257,01
	Печень по-строгановски*	90	20	25	4	316	102,01
	Икра кабачковая консервированная	50	1	5	4	61	1 015
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
	Сок	180	22	22	4	83	130
Итого за Обед			57	63	76	851	
Полдник							
	Запеканка из творога*	150	17	11	14	282	80,02
	Сметана в запеканку	15		3		31	1 004
	Пряник	20					48
	Кофейный напиток с молоком*	200	3	14	20	91	176,01
Итого за Полдник			20	28	34	404	
Ужин сад							
	Кефир	180	5		7	54	174
	Булочка дорожная*	70	5	10	39	266	195,01
Итого за Ужин сад			10	10	46	320	
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"*	170	7	9	28	205	56,02
	Чай с сахаром*	180			11	44	181,03
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Хлеб пшеничный	40	3		20	86	420
Итого за Завтрак			10	17	59	410	
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	44	140
Итого за Завтрак второй					10	44	
Итого за день			97	118	225	2029	

Рацион: САД 2022

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Каша гречневая рассыпчатая*	120	7	5	36	210	65,04
	Каша гречневая рассыпчатая*	120	7	5	36	210	65,04
	Капуста тушеная*	60	2	2	8	52	138,01
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
	Компот из сухофруктов*	200			27	111	168,03
Итого за Обед			21	13	134	717	
Полдник							
	Сельдь филе*	80	16	10	2	166	1 018
	Пюре картофельное*	100	2	3	15	107	56,01
	Овощи отварные*	50	1	2	3	33	146,01
	Чай с сахаром*	180			11	44	181,03
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
Итого за Полдник			21	15	41	393	
Ужин сад							
	Кефир	180	5		7	54	174
	Печенье	20	2	2	15	83	1 003
Итого за Ужин сад			7	2	22	137	
Завтрак							
	Суп молочный Геркулесовый*	180	5	5	18	126	29
	Какао с молоком*	200	4	15	27	102	171,01
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Сыр на хлеб	15	3	4		54	125
	Яйцо отварное*	40	4	4		53	406,01
Итого за Завтрак			18	36	60	474	
Завтрак втор							
	Яблоки	100			10	44	140
	Суп картофельный с макаронными изделиями*	180	2	2	12	86	34,01
	Бифштекс рубленый паровой*	60	18	12		185	102,02
Итого за Завтрак второй			20	14	22	315	
Итого за день			87	80	279	2036	

Рацион: САД, 2022

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный со сливочным и растительным маслом*	200	2	2	16	91	23,02
	Плов из отварной говядины*	180	12	15	32	315	115,03
	Икра свекольная*	50		2	3	35	75,01
	Сок	180	22	22	4	83	130
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
	Итого за Обед			39	42	72	615
Полдник	Рыба по-польски*	100	13	6	5	155	310,02
	Капуста тушеная*	120	4	4	16	104	138,01
	Чай с сахаром*	180			11	44	181,03
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Итого за Полдник			19	10	47	367
Ужин сад	Кефир	180	5		7	54	174
	Хлеб пшеничный	20	2		10	43	420
	Итого за Ужин сад			7		17	97
Завтрак	Каша манная молочная*	200	8	11	33	222	62,01
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	13	18	82	176,01
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Хлеб пшеничный	30	2		15	64	420
	Итого за Завтрак			13	32	66	443
Завтрак втор	Яблоки	100			10	44	140
	Итого за Завтрак второй				10	44	
Итого за день			78	84	212	1566	

Рацион: САД 2022

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками*	200	2	2	12	80	43,02
	Шницель мясной*	60	11	11	5	162	113,02
	Картофель отварной*	100	2	5	18	122	54,02
	Овощи отварные*	50	1	2	3	33	146,01
	Сок	180	22	22	4	83	130
	Хлеб бородинский	50	3	1	17	91	1
Итого за Обед			41	43	59	571	
Полдник	Суп молочный гречневый*	180	5	5	17	133	29,02
	Чай с сахаром*	180			11	44	181,03
	Печенье	20	2	2	15	83	1 003
	Хлеб пшеничный	40	3		20	86	420
Итого за Полдник			10	7	63	346	
Ужин сад	Кефир	180	5		7	54	174
	Булочка домашняя	70	6	7	42	259	189
Итого за Ужин сад			11	7	49	313	
Завтрак	Творожно-морковный пудинг*	150	23	20	29	351	178,01
	Сметана в запеканку	14		3		29	1 004
	Масло слив на хлеб	10		8		75	1 008
	Хлеб пшеничный	40	3		20	86	420
	Кофейный напиток с молоком*	180	3	13	18	82	176,01
	Сыр на хлеб	15	3	4		54	125
Итого за Завтрак			32	48	67	677	
Завтрак втор	Яблоки	100			10	44	140
Итого за Завтрак второй					10	44	
Итого за день			94	105	248	1951	
Итого за период			833	885	2389	18446	
Среднее значение за период			83,3	88,5	238,9	1844,6	